

Mga Datos

Ang impormasyong ito ay hindi maaaring pumalit sa payo ng doktor, diagnosis o panggagamot. Laging kumonsulta sa isang tagapangalaga ng kalusugan o doktor bago gumawa ng anumang pagbabago sa inyong pagkain, pamumuhay o gamot.

Ang Trangkasong H1N1

Ano ang trangkasong H1N1?

Ang trangkasong H1N1 ay isang sakit sa sistema ng paghinga. Ang mga sintomas ay tulad ng sa regular na trangkaso at kasama rito ang lagnat, panginginginig, ubo, pamamaga ng lalamunan, sakit ng ulo, pananakit ng laman, pagkapagal, at posibleng pakiramdam ng pagduduwal, pagsusuka, o diarrhea. Sa ilang tao, ito'y maaaring humantong sa pulmonya, pagkaka-ospital at sa iilang kaso, pagkamatay.

Sino ang lubhang nanganganib sa H1N1?

Karamihan sa malulusog na tao ay gumagaling mula sa trangkaso nang walang kumplikasyon. Ang maliliit na mga bata ang higit na nanganganib na mahawahan. Bagamat walang dagdag na panganib na makuha ang trangkaso ng mga buntis at mga indibidwal na may dati nang pangmatagalang karamdaman, sila'y nasa dagdag na panganib na makakuha ng mas malubhang karamdaman kung sila'y mahawahan ng trangkaso. Mahalagang makaugnay agad ang mga grupong ito sa kanilang doktor kung makaramdam sila ng mga sintomas ng trangkaso.

Paano kumakalat ang mikrobyo ng trangkaso?

Ang mikrobyo ay kumakalat mula sa isang tao patungo sa isa pa. Pinapakawalan ng mga ubo at bahin ang virus ng trangkaso sa hangin kung saan maaaring mahinga ito ng ibang taong nasa loob ng distansyang anim na talampakan. Maaari ding lumapag ang mikrobyo sa ibabaw ng mga solidong bagay tulad ng mga *counter* at mga hawakan ng pinto, kung saan maaari silang madadampot ng mga kamay at maililipat kapag hinawakan ng tao ang kanyang bibig o ilong.

Paano kong mababawasan ang panganib na magkatrangkaso?

Sundin ang mga hakbang na ito para mabawasan ang panganib na magkatrangkaso:

- Magpabakuna pagdating ng gamot para ditto
- Maghugas ng kamay nang madalas gamit ang sabon at mainit-init na tubig sa tagal na 15 hanggang 20 segundo o linisin ang inyong mga kamay gamit ang isang *alcohol-based hand rub*
- Iwasan ang paghawak sa inyong mga mata, ilong o bibig
- Umubo o bumahin sa tissue at hugasan o linisin ang inyong mga kamay pagkatapos.
- Kung wala kayong tissue, bumahin o umubo sa manggas ng inyong damit o sa inyong braso – HINDI sa inyong mga kamay.
- Huwag magbahaginan ng mga gamit na makapagpapasa ng trangkaso tulad ng mga kubyertos at baso, mga instrumentong pangmusika na may pinaglalapatan ng bibig, mga bote ng tubig, atbp.
- Bantayan ang mga sintomas na tulad ng sa trangkaso gaya ng lagnat, panginginginig, ubo, pamamaga ng lalamunan, sakit ng ulo, sakit ng katawan at maaaring pagsusuka o pagtatae.
- Manatili sa bahay kung masama ang inyong pakiramdam.
- Magpahinga nang mabuti, maging aktibo sa mga gawaing pisikal, uminom ng maraming likido at kumain ng masustansyang pagkain.

Turuan ang mga bata tungkol sa kahalagahan ng paghuhugas ng kanilang mga kamay sa pamamagitan ng panonood ng video na ito sa internet **Lather, Rinse, Defeat Germs**
toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm

Magsasara ba ang mga eskwela at lugar ng trabaho kung may napag-alaman o pinaghihinalang kaso ng H1N1 virus?

Kasalukuyang pinapayuhan ng Toronto Public Health ang mga eskwelahan at lugar ng trabaho na huwag magsara kung may mapag-alamang kaso nito, gaya ng hindi nila pagsasara kapag may kaso ng pana-panahong trangkaso.

Mga Datos

Anong gagawin ko kung ako'y magkatrangkaso?

Kung kayo o isang miyembro ng pamilya ay makaramdam ng sintomas ng trangkaso – tulad ng lagnat, ubo, kakulangan ng hininga, pananakit ng laman, pagkapagal, matinding sakit ng ulo, pamamaga ng lalamunan, kawalan ng ganang kumain – umiwas sa trabaho, sa paaralan at sa mga lugar na pampubliko.

Para sa may moderatong sintomas – tulad ng papalalang ubo, lagnat, pagkapagal, pananakit ng laman, atbp. – magpatingin sa doktor.

Para sa may katamtamang sintomas – manatili sa bahay. Magpahinga nang mabuti, uminom ng maraming likido (iwasan ang dehydration), bawasan ang pag-ugnay sa mga kaibigan at kasama sa tahanan, tiyaking laging naghuhugas ng kamay ang mga miyembro ng pamilya at naglilinis ng laging nahahawakang mga bagay tulad ng ibabaw ng mesa o mga silya. Makakatulong ang acetaminophen o ibuprofen sa pagpapababa ng lagnat.

Kailan ako dapat humingi ng tulong sa emerhensya?

Kung kayo'y may mga sintomas na wari'y sa trangkaso at hindi maabot ang inyong doktor o sinumang tagapangalaga ng kalusugan, tumungo sa emerhensya sa ospital kung mayroon kayo ng alinman sa mga sintomas na nakalista sa ibaba.

Mga Sanggol at mga Bata	Mga Nasa Edad
<ul style="list-style-type: none">lagnat sa mga sanggol na wala pang 3 buwang gulanglagnat na may kasamang pamamantalmabilis o hirap na paghingapanlilila o pangangasul ng mga labi o balatpag-inom ng kakaunting tubig at pag-ihi ng bihira kaysa karaniwankahirapan sa paggising o pagkalitopagkamainisin – ayaw magpahawak ng bataseizures (kombulsyon/fit) o paninigas ng leeggumagaling na sintomas ng trangkaso subalit bumabalik na may lagnat at/o lumalalang ubolumalalang dati nang karamdaman	<ul style="list-style-type: none">kahirapan o kakulangan sa paghingapananakit ng dibdibmatindi o patuloy na pagsusukalagnat na tumatagal nang lampas 2 arawpagkalito o kahirapan sa paggisingbiglang pagkahilogumagaling na sintomas ng trangkaso subalit bumabalik na may lagnat at/o lumalalang ubolumalalang dati nang karamdaman

Mayroon bang mga gamot na maaaring makuha para sa trangkasong ito?

Magpabakuna kung nariyan na ang gamot. Ang mga gamot na antiviral ay inirereseta lamang ng doktor sa mga tao na may moderato hanggang malala na sintomas ng trangkaso, o karamdamang nagpapalaki ng panganib na sila'y magkaroon ng mas matinding kumplikasyon sa kalusugan.

Paano ko pananatilihin malinis ang mga gamit upang mapigilan ang pagkalat ng trangkaso?

Mapapatay ng mga pangkaraniwang pangdisimpekta ng bahay ang virus sa mga gamit sa bahay. Ang paghahalo ng isang kutsarita ng bleach at dalawang tasang tubig ay makagagawa ng timpladang papatay sa virus.

Poprotektahan ba ako ng taunang bakuna para sa trangkaso?

Poprotektahan kayo ng regular na bakuna laban sa pana-panahong trangkaso mula sa pana-panahong trangkaso. Ang bakuna laban sa pana-panahong trangkaso para sa taong ito ay hindi makakapagprotekta sa inyo mula sa trangkasong dulot ng H1N1 virus. Maaaring makakuha ng karagdagang impormasyon tungkol sa bakuna laban sa trangkasong H1N1 at sa pana-panahong trangkaso mula sa toronto.ca/health.

Saan ako makakakuha ng dagdag na impormasyon?

- Toronto Public Health sa toronto.ca/health o 416-338-7600
- TeleHealth Ontario sa 1-866-797-0000. Sabihin sa nars ang pangalan ng inyong wika sa Inggles, at maghintay hanggang iugnay niya kayo sa isang tagasallin.
- Ontario Ministry of Health and Long-Term Care sa health.gov.on.ca
- Public Health Agency of Canada sa phac-aspc.gc.ca o 1-800-454-8302