

## Ano ang dapat kong gawin kung magkakasakit ako ng trangkaso?

- Manatili sa bahay nang hindi bababa sa 24 na oras pagkatapos mawala ng iyong lagnat.
- Magpahinga mabuti.
- Uminom ng maraming likido.
- Tanungin ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan kung kinakailangan ang gamot na laban sa virus.



## Mga Karagdagang Mapagkukunan

### Kagawaran ng Kalusugan ng New Jersey

[nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml](http://nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml)

### Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

[cdc.gov/flu](http://cdc.gov/flu)

### I-follow ang Kagawaran ng Kalusugan ng New Jersey sa social media gamit ang @NJDeptofHealth sa:

Facebook, Instagram, Threads, X, LinkedIn at YouTube.



**New Jersey Department of Health  
Communicable Disease Service  
Vaccine Preventable Disease Program  
PO Box 369, Trenton, NJ  
609-826-4861**



# Mga Pangunahing Kaalaman Tungkol sa Trangkaso

Mga payo para manatiling malusog sa panahon ng trangkaso



## Ano ang dapat kong malaman tungkol sa mga pandemya ng trangkaso?

- Ang mga pandemya ng trangkaso (pandaigdigang paglaganap) ay sanhi ng isang bagong virus ng trangkaso na nakakaapekto sa mga tao mula sa buong mundo. Karamihan sa mga tao ay hindi magkakaroon ng immunity (proteksyon) mula sa virus.
- Ang mga pandemya ng trangkaso ay bihira. Mayroon lamang apat na pandemya ng trangkaso sa nakalipas na 100 taon – ngunit lubha itong seryoso.
- Malamang na hindi ka mapoprotektahan ng seasonal na bakuna sa trangkaso laban sa pandemya ng trangkaso. Kailangang gumawa ng bagong bakuna, na maaaring magtagal.
- Sa panahon ng pandemya, siguraduhing ugaliin ang malusog na gawi at uminom ng mga gamot na laban sa virus kung inireseta ng iyong provider ng pangangalagang

## Ano ang trangkaso?

Ang trangkaso ay sanhi ng mga virus na naihahawa sa iyong ilong, lalamunan, at baga. Ito ay madaling kumalat sa bawat tao kapag ang isang taong may trangkaso ay umubo, bumahin, o nagsalita. Posible ring makuha ang trangkaso sa pamamagitan ng paghawak sa ibabaw o bagay na may virus ng trangkaso at pagkatapos ay paghawak sa iyong bibig, ilong, o mata.

## Ano ang mga sintomas?

- Lagnat
- Ubo
- Pananakit ng lalamunan
- Sinisipon o barado ang ilong
- Pananakit ng kalamnan o katawan
- Sakit ng ulo
- Pagod (pagkapagod)
- Pagsusuka at pagtatae



## Sino ang nasa panganib para sa trangkaso?

Ang kahit sino ay maaaring magkaroon ng trangkaso, kahit ang malulusog na tao. Ang ilang tao ay nasa mataas na panganib na magkaroon ng malubhang mga komplikasyon kung sila ay magkakasakit ng trangkaso tulad ng:

- Mga batang wala pang 5 taong gulang
- Mga nasa hustong gulang na 65 taong gulang at mas matanda
- Buntis na mga babae
- Mga taong may hindi gumagaling na mga kondisyon sa kalusugan (hika, diyabetis, o huminang immune system)

## Gumawa ng Tatlong Aksyon para Labanan ang Trangkaso

### 1 Kumuha ng taunang bakuna sa trangkaso.

Ang bakuna ay inirerekomenda para sa lahat ng anim na buwan ang edad at mas matanda.

### 2 Ugaliin ang malusog na gawi.

Takpan ang mga ubo at pagbahin ng tissue o gamitin ang iyong itaas na manggas (siko), madalas na hugasan ang iyong mga kamay, iwasan ang mga taong may sakit, linisin ang mga bagay at ibabaw na karaniwang hinahawakan.

### 3 Uminom ng mga gamot na laban sa virus kung inireseta ng iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan.

Ang mga gamot na laban sa virus ay pinakamabisang gumagana kapag sinimulan sa loob ng dalawang araw ng pagkakasakit; gayunpaman, kung matagal bago simulan, maaari pa ring bawasan ng mga ito ang tindi ng mga sintomas. Siguraduhing sundin ang mga instruksyon para sa pag-inom ng mga gamot na ito.



## Bakit ako dapat magpabakuna bawat taon?

- Ang bakuna sa trangkaso ay sinusuri bawat taon, at kung minsan ay ina-update, para makasunod sa nagbabagong mga virus ng trangkaso.
- Ang proteksyong ibinibigay ng bakuna sa trangkaso ay bumababa sa paglipas ng panahon, kaya ang taunang bakuna ay ang iyong pinakamagandang depensa.

## Kailan ako dapat magpabakuna para sa trangkaso?

Dapat kang magpabakuna para sa trangkaso kapag naging available na ito para sa season. Pagkatapos mong makuha ang bakuna, inaabot ng humigit-kumulang na dalawang linggo bago bumuo ang iyong katawan ng proteksyon laban sa trangkaso, kaya pinakamagandang makuha ang bakuna bago matapos ang Oktubre kung magagawa mo. Ang panahon ng trangkaso ay maaaring tumagal ng hanggang Mayo. Mapoprotektahan ka pa rin ng pagpapabakuna sa huling bahagi ng season.

## Kailan nakakahawa ang mga tao?

Maaaring ikalat ng mga tao ang trangkaso hanggang 24 na oras **bago** sila magkasakit at mga isang linggo pagkatapos magsimula ang mga sintomas. Ang mga bata ay maaaring mahawaan ang iba sa loob ng mas matagal na panahon.

