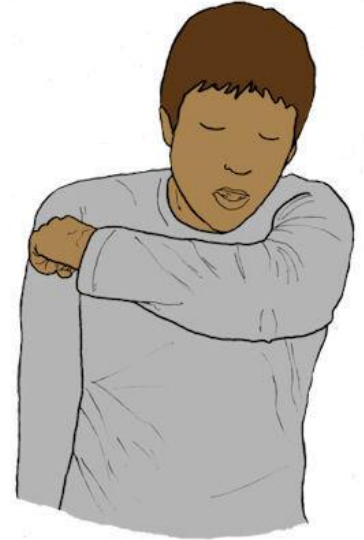


Influenza A (H1N1)

(dating tinatawag na "Swine Flu")

Ang H1N1 na dating tinatawag na "swine flu" ay isang bagong *virus* ng trangkaso na nagdudulot ng sakit sa mga tao. Ang H1N1 *virus* ay iba sa pana-panahong mga *virus* ng trangkaso. Nakita sa mga kasalukuyang pagsusuri na ang H1N1 *virus* ay may mga *genes* na katulad ng mga *genes* ng trangkaso na nakaka-apekto sa mga baboy sa Europa at Asya. Ang mga sintomas ng H1N1 ay katulad ng sa pana-panahong trangkaso at nakakahawa ito sa mga tao. Maaaring may mataas ang panganib na magkaroon ka ng mga malulubhang problema kung mayroon kang nakapailalim na mga kondisyong medikal na matagal na at pabalik-balik. Sinusubaybayan ng CDC at ng World Health Organization ang mga ganitong kaso na iniuulat sa buong mundo.



MGA SANHI

- Kumakalat ang trangkaso dahil sa mga lumalabas na *droplets* na ibinubuga mula sa respiratoryo, na tumatalsik sa hangin sa pamamagitan ng pag-ubo o paghatsing.
- Maaaring maimpeksyon ang isang tao sa pamamagitan ng paghawak sa isang bagay na mayroong *virus* at pagkatapos ay hinawakan ang kanilang bibig o ilong.

MGA SINTOMAS

- Lagnat.
- Pananakit ng ulo.
- Pagod.
- Ubo.
- Pananakit ng lalamunan.
- Tumutulo ang ilong o barado ang ilong.
- Pananakit ng katawan.
- Nagtatae at nagsusuka.

Ang mga sintomas na ito ay tinatawag na “mga sintomas na katulad ng sa trangkaso.” Maraming iba't ibang mga sakit, kabilang na ang karaniwang sipon, ang maaaring may mga katulad na sintomas.

DAYAGNOSIS

- May mga pagsusuri na makapagtutukoy na mayroon kang H1N1 *virus*.
- Ang mga kumpirmadong kaso ng H1N1 ay iuulat sa departamento ng kalusugan sa inyong estado o lugar.
- Maaaring kailanganing suriin ito ng isang doktor upang malaman kung mayroon kang isang impeksyon na kumplikasyon ng trangkaso.

MGA TAGUBILIN SA PANGANGALAGA KAPAG NASA TAHANAN (HOME CARE INSTRUCTIONS)

- Humingi kaagad ng tulong kung mararanasan mo ang mga sintomas sa itaas.
- Kung ikaw ay nasa mataas na panganib na magkaroon ng mga kumplikasyon ng trangkaso, kausapin ang iyong *caregiver* pagkaranas-na-pagkaranas mo ng mga sintomas na katulad ng sa trangkaso. Kabilang sa mga may mas mataas na panganib na magkaroon ng mga kumplikasyon ang:
 - Mga tao na edad 65 o mas matanda pa
 - Mga tao na may mga sakit na matagal na at pabalik-balik.
 - Mga babae na buntis.
 - Mga bata.
- Maaaring magrekomenda ang iyong *caregiver* ng gamot na panlaban sa *virus* upang matulungan ka na magamot ang trangkaso.
- Kung magkakaroon ka ng trangkaso, magpahinga nang marami, uminom nang sapat na dami ng tubig at *fluid* upang panatilihin malinaw ang iyong ihi o kulay mapusyaw na dilaw, at iwasan ang uminom ng alak

at manigarilyo.

- Maaari kang gumamit ng mga gamot na nabibili nang walang reseta upang maibsan ang mga sintomas ng trangkaso, kung apprubahan ang mga ito ng iyong *caregiver*. **(Huwag kahit kailan magbibigay ng aspirin sa mga bata o mga *teenager* na may mga sintomas na katulad ng sa trangkaso, partikular na ang lagnat).**

PAGGAGAMOT

Kung magkakasakit ka, may mga gamot na panlaban sa *virus*. Maiibsan ng mga gamot na ito ang iyong sakit at mas mapapabilis na mapaganda ang iyong pakiramdam. Kailangang simulan agad ang paggagamot sa mismong panahon na nagkasakit. Tanging ang *caregiver* mo lamang ang makakapagreseta ng gamot na panlaban sa *virus*.

PAG-IWAS

- Takipan ang iyong ilong at bibig gamit ang isang tisyu o sa pamamagitan ng iyong braso kapag ikaw ay umuubo o humahatsing. Itapon ang tisyu.
- Palaging maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at mainit-init na tubig. Gumamit ng mga panlinis na may tagaly na alkohol kung walang magamit na tubig.
- Iwasang mahawakan ang mata, ilong o bibig.
- Iwasang mapalapit sa mga tao na may sakit.
- **Kung may sakit ka, manatili sa tahanan at huwag magtrabaho o pumasok sa paaralan** upang hindi mahawa ang iba. Ang mga tao na impektado ng H1N1 *virus* ay maaaring manghawa sa iba kahit saan, mula sa unang araw bago pa man maramdaman ang sakit hanggang sa 5-7 araw pagkatapos na makuha ang mga sintomas ng trangkaso.
- May bakuna para sa H1N1 na makakatulong upang magkaroon ng proteksyon laban sa *virus*. Dagdag pa sa bakuna para sa H1N1, kailangang magpabakuna ka ng para sa pana-panahong trangkaso. Ang mga bakuna para sa H1N1 at sa pana-panahong trangkaso ay maaaring ibigay sa iisang araw. Lalong inirerekomenda ng CDC ang bakuna sa H1N1 sa:
 - Mga babae na buntis.
 - Mga tao na may kasamang bata o nag-aalaga ng mga bata na may edad na mababa pa sa 6 na buwan.
 - Mga tauhang nangangalaga ng kalusugan at mga tauhang nagbibigay ng serbisyong *emergency*.
 - Mga tao na nasa pagitan ng edad na 6 na buwan hanggang 24 na taon
 - Mga tao mula sa edad na 25 hanggang 64 na may mas mataas na panganib sa H1N1 dahil sa may mga problema sa kalusugan na matagal na at pabalik-balik, o nasa kompormiso ang kanilang mga *immune system*.

MASK:

Sa komunidad at sa tahanan, hindi karaniwang inirerekomenda ang paggamit ng mga *mask* at mga N95 *respirator*. Sa ilang mga pagkakataon, ang isang *mask* o N95 *respirator* ay maaaring gamitin ng mga tao na may mas mataas na panganib na magkaroon ng malubhang sakit dahil sa trangkaso. Makakapagbigay ang iyong *caregiver* ng mga karagdagang rekomendasyon sa paggamit ng *mask*.

SA MGA BATA, MGA PALATANDAANG NAGBABABALA NG EMERGENCY AT KAILANGANG KAAGAD NA BIGYAN NG MEDIKAL NA PANGANGALAGA:

- Mabilis na paghinga o nahihirapang huminga.
- Nangangasul ang kulay ng balat.
- Hindi umiinom ng sapat na dami ng tubig.
- Ayaw gumising o hindi normal ang pakikisalamuha sa iba.
- Masyadong madaling mayamot at ayaw magpahawak ng bata.
- Lagnat na 102° F (38.9° C).
- Bumuti na ang mga sintomas na katulad ng sa trangkaso pero bumalik na may lagnat at mas malala pang ubo.

SA MGA NASA HUSTONG GULANG NA, MGA PALATANDAANG NAGBABABALA NG EMERGENCY AT KAILANGANG KAAGAD NA BIGYAN NG MEDIKAL NA PANGANGALAGA:

- Nahihirapang huminga o kinakapos ng hininga.
- Pananakit ng o presyur sa dibdib o tiyan (*abdomen*).
- Biglang pagkahilo.
- Nalilito.
- Matindi o paulit-ulit na pagsusuka.
- Nangangasul na kulay.
- Lagnat na 102° F (38.9° C).
- Bumuti na ang mga sintomas na katulad ng sa trangkaso pero bumalik na may lagnat at mas malala pang ubo.

HUMANAP NG AGARANG MEDIKAL NA PANGANGALAGA KUNG:

Ikaw o ang sinumang kilala mo ay nakakaranas ng alinman sa mga sintomas sa itaas. Pagdating mo sa *emergency center*, sabihin kaagad sa *receptionist* na sa palagay mo ay may trangkaso ka. Maaaring pagsuutin ka ng *mask* at/o paupuin ka sa isang lugar na malayo sa iba, upang maprotektahan ang iba na magkasakit.

TIYAKIN MO NA:

- Intindihin ang mga tagubiling ito kapag lumabas ka na.
- Subaybayan ang iyong kalagayan.
- Magpatingin kaagad ayon sa tagubiling sa iyo.