

Communications Team

401 Fifth Avenue South, Suite 1300
Seattle, WA 98104-1818

206-296-4600 Fax 206-296-0166
TTY Relay: 711

www.kingcounty.gov/health

Pagpigil sa Paglaganap ng Trangkaso

Karamihan sa mga pasyente na mayroong laganap na trangkaso ay maaaring manatili sa bahay sa panahon ng kanilang pagkakasakit at maaaring alagaan ng kaanak o sinumang nakatira sa bahay. Ang impormasyong ito ay inilaan upang makatulong sa mga pamilya at tagapag-alaga na malaman ang sintomas ng trangkaso at pag-aalaga sa mga may sakit sa bahay, sa kapanahunan ng karaniwang trangkaso at sa panahon ng laganap na trangkaso.

Sa panimula ng laganap na trangkaso, ang bakuna para sa mikrobyo ng trangkasong ito ay hindi pa makukuha sa loob ng ilang buwan. Subalit, makakabuting magpabakuna sa pamanahunang trangkaso upang kayo'y mapangalagaan sa mikrobyong ito (tignan ang Impormasyon para sa Bakuna sa Trangkaso)

Alamin ang mga Sintomas ng Trangkaso, na maaring kasama ang:

- Biglaang pakakasakit
- Lagnat na mahigit sa 100.4° F (38°)
- Panginginig
- Pag-ubo
- Sakit ng Ulo
- Sakit ng lalamunan
- Baradong ilong
- Pananakit ng kalamnan
- Nanghihinang pakiramdam at/o pagkapagod
- Pagdudumi, pagsusuka, sakit ng tiyan (nagayari ng kadalasan sa mga bata)

Pigilan ang Paglaganap ng Sakit sa Inyong Tahanan

Dahil ang trangkaso ay madaling kumalat mula tao sa tao, ang sinumang nakatira o bumibisita sa tahanan nang may trangkaso ay maaaring mahawa. Sa dahilang ito, mahalaga ang gumawa ng mga hakbang upang maiwasan ang paglaganap ng trangkaso sa ibang taong nasa tahanan.

Ano ang Maaring Gawin ng mga Tagapag-alaga

- Hanggat maaari, ihiwalay ang mga pasyenteng may trangkaso sa ibang mga tao. Hanggat nararapat, ang may sakit na tao ay dapat manatili sa isang hiwalay na silid na hindi maaaring pasukin ng iba. Hanggat maaari, kailangang limitahan ng mga taong nakatira sa bahay ang paglapit sa taong may sakit.
- Magtalaga ng isang kapamilya bilang pangunahing tagapag-alaga para sa taong may sakit. Ang nararapat, ang tagapag-alaga ay kailangang malusog at walang problema sa kondisyong medikal na maaring maglagay sa kanya sa panganib sa matinding pagkakasakit ng trangkaso. Ang mga kondisyong medikal na tinutukoy na "mataas ang panganib" ay ang mga sumusunod:
 - Pagbubuntis
 - Diabetes
 - Problema sa Puso
 - Sakit sa Bato
 - Sakit o paggamot na nakakaapekto sa depensa ng katawan
 - Hindi gumagaling na sakit sa baga, katulad ng asthma, emphysema, cystic fibrosis, chronic bronchitis, bronchiectasis at tuberculosis (TB)
 - Edad 65 o higit pa.
- Matiyagan ang sintomas ng trangkaso sa mga iba pang kasama sa bahay.
- Hanggat maaari, makipanayam sa tagapamahala ng inyong kalusugan kung mayroon kayong katanungan tungkol sa pag-aalaga sa taong may sakit. Subalit, maaaring mahihirapan kayong makipanayam sa tagapamahala ng inyong kalusugan sa panahong mayroong laganap at matinding trangkaso. Ang pandemic fluwebsite ng

Pampublikong Kalusugan ng Seattle at King (nakatala sa ibaba) ay magbibigay ng palagiang pagbabago, kasama na rito kung paaano makakuha ng payo pang-mediko. Kung ang natatanging mga telepono (hotlines) ang gagamitin, ang mga numerong ito ay matatagpuan din sa website at ipinapahayag ng mga tagapagbalita (media).

- Ang pagsusuot ng takip sa mukha (na may tali) o takip sa mukha na ginagamit sa pag-opera (may silo sa tainga), ay makakatulong upang mabawasan sa paglaganap ng trangkaso kung ito ay ginamit ng pasyente at/o ng tagapag-alaga sa mga panahong malapitang pakikipaghalobilo (sa layong 3 talampakan). Kapag gumamit ng takip sa mukha, upang ito ay may pakinabang, kailangang isuot sa lahat ng oras habang malapit sa pasyente. Ang paggamit ng guwantis at “mahabang damit” ay hindi rininirekomenda para sa mga kaanak na nag-aalaga sa bahay.

Ano ang maaaring Gawin ng mga Kasama sa Bahay?

- Maghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig, o gamit ang panlinis ng kamay na may alkohol (katulad ng Purell o ibang pang tatak) pagkatapos na madikit sa pasyenteng may trangkaso o sa mga kagamitan sa lugar na kinalalagyan ng pasyente. Ang paglinis ng inyong mga kamay ang isang pinakamabisang panlaban sa sakit ng lahat na nasa bahay.
- Huwag hipuin ang inyong mga mata, ang inyong ilong, o ang inyong bibig na hindi muna naghuhugas ng maigi ng kamay. Hugasan ang mga kamay bago at pagkatapos gumamit ng banyo.
- Hugasan ang maruming mga pinggan at mga kagamitan sa pagkain sa isang makinang panghugas (dishwasher) o hugasan sa kamay gamit ang sabon at mainit na tubig. Hindi kailangang ibukod ang mga gamit sa pagkain ng pasyenteng may trangkaso.
- Ang damit ay maaaring labhan sa pangkaraniwang makinang panlaba na may mainit o malamig na tubig at sabon. Hindi na kailangang ibukod ang mga maduduming takip ng kama at kumot ng pasyenteng may trangkaso sa iba pang mga labahin. Huwag “yakapin” ang mga labada, upang maiwasan ang kontaminasyon. Hugasan ang mga kamay ng sabon at tubig pagkatapos hawakan ang maduming labada.
- Ilagay ang ginamit na tisyu ng may sakit na pasyente sa isang bag at itapon ito kaagad kasama ang iba pang basura sa bahay. Maglagay ng isang bag sa tabi ng kama para sa layuning ito.
- Linisin ang lugar ng lutuan, mga ibabaw ng kasangkapan at iba pang mga lugar sa bahay at palaging gamitan pang-araw-araw na produktong panglinis.

Pigilan ang Paglaganap ng Sakit sa Komunidad

- Manatili sa bahay kung ikaw ay may sakit. Ang mga taong may sakit ay hindi dapat umaalis sa bahay hangga’t hindi sila gumagaling dahil sa maaari nilang ikalat ang impeksiyon sa iba. Sa karaniwang panahon ng trangkaso, ang mga taong may trangkaso ay kailangang umiwas sa ibang tao sa loob ng 5 araw ng mag-umpisa ang sakit. Sa panahon na laganap ang trangkaso (pandemic), ang mga namumuno sa pampublikong kalusugan ay magbibigay ng impormasyon kung gaano katagal mananatili ang taong may trangkaso sa bahay.
- Kung kailangang umalis ang taong may sakit (katulad ng pangangalagang mediko), siya ay dapat gumamit ng takip sa mukhang gamit sa operasyon, kung mayroon siya nito, at siguruhing sumunod sa mga hakbang na ito:
 - Takpan ang bibig at ilong kapag umuubo at bumabahing na gamit ang tisyu o sa loob ng siko sa halip na kamay.
 - Gumamit ng tisyu sa pagsinga at sa sipon na galing sa bibig at ilong.
 - Itapon ang mga tisyu sa pinakamalapit na basurahan pagkatapos gamitin o magdala ng maliit na plastik na supot (katulad ng zip-lock na supot) para sa nagamit ng tisyu.
 - Hugasan ang mga kamay ng sabon at tubig o gumamit ng panglinis ng kamay na may alkohol pagkatapos umubo o bumahing sa kamay, matapos punasan o

- suminga, at matapos humawak ng mga bagay at kagamitan, kasama na rito ang tisyu.
- Sa panahon ng laganap na trangkaso, ang mga taong talagang kailangan lamang para mag-aalaga o sumuporta sa pasyente ang maaaring makapasok sa bahay ng may sakit sa laganap na trangkaso, maliban na lamang kung sila ay nagkasakit na rin ng trangkaso. o
 - Kung kailangan ng ibang taong pumasok sa bahay, kailangan nilang umiwas sa paglapit sa pasyente at gamitin nila ang pag-iingat upang hindi sila mahawa katulad ng ipinapayo sa lathalaing ito.

Ang patnubay na ito ay hango sa kasalukuyang impormasyon mula sa U.S. Department of Health and Human Services Pandemic Influenza Plan at ito ay maaring magpalit. Ang pana-panahong patnubay ay makukuha sa inyong tagapamahala ng kalusugan at sa mga websites na ito:

Public Health – Seattle & King County: www.kingcounty.gov/health/pandemicflu

Official U.S. Government pandemic flu website: www.pandemicflu.gov/plan/tab3.html