

Ang bakuna laban sa trangkaso ang pinakamahusay na protektasyon mo habang nagbubuntis.

Maaari kang magpabakuna laban sa trangkaso sa anumang yugto ng iyong pagbubuntis sa anumang bahagi ng taon.

Saan ako makapagpabakuna laban sa trangkaso?

Maaari kang magpareserba ng pagkakabakuna sa pamamagitan ng iyong:

- doktor
- tagapagbigay ng pangangalaga sa manganganak, katulad ng midwife
- kasaling botika or
- Aboriginal Medical Service.

Tulong sa pagkakagamot

Kung may pagbabago sa mga kilos ng iyong sanggol, kontakin kaagad ang komadrona, doktor o pinakamalapit na serbisyo sa panganganak. Huwag ipabukas ang pagtawag.

Tumawag sa triple zero (000) kaagad kung nahihirapan kang huminga, may presyon sa dibdib o kirot o may malalang sakit ng ulo o pagkahilo. Sabihin sa kawani ng ambulansya na ikaw ay buntis.

Para sa mga ibang bagay, tawagan ang healthdirect sa 1800 022 222 (libre at matatawagan ng 24/7).



Para sa karagdagang impormasyon, i-scan ang QR code o bumisita sa: health.nsw.gov.au/respiratory



May 2024 © NSW Health.
SHPN (HPNSW) 240340-5.

Mga matatawagan na numero at mapagkukunan

Healthdirect

Makiusap sa isang nars tungkol sa kalusugan ng nanay at sanggol (maternal child health) sa 1800 882 436 (Pregnancy, Birth and Baby helpline). Matatawagan mula ika-7 ng umaga hanggang hating-gabi, araw-araw.

Mothersafe (Ligtas ang nanay)

Ang Mothersafe ay nagbibigay ng suporta sa mga babaing buntis na nag-aalala sa mga pagkakalantad, kasama ang impormasyon tungkol sa mga bakuna.

Sa Sydney metropolitan area 9382 6539

Sa labas ng metropolitan area 1800 647 848

Pagbabahagi ng Kaalaman Tungkol sa Imyunisasyon

skai.org.au/pregnancy-and-newborn/diseases-and-vaccines/influenza



Pagpoprotekta sa iyong sarili at ang iyong anak laban sa trangkaso (flu)

Protecting you and your baby from influenza (flu)

Filipino

Ang trangkaso ay mapeligro, lalo na kung ikaw ay buntis



Bakit ako kailangang magpabakuna laban sa trangkaso?

Ang pagpabakuna laban sa trangkaso ang pinakamahasag na paraan sa iyong proteksyon laban sa trangkaso (flu) at mga komplikasyon nito habang nagbubuntis.

Nakakatulong din ito sa pagprotekta sa iyong anak sa kanilang unang 6 na buwan ng kanilang buhay, bago sila mismong mabakunahan laban sa trangkaso.

Ang mga babaing buntis ay mas madaling magkakasakit ng grabeng trangkaso. Ito ay naglalagay sa iyo at ang iyong anak sa peligrong mangangailangan ng pagka-alaga sa ospital.

Ang mga sanggol na wala pang 6 na buwan ay mas madaling ma-oospital dahil sa trangkaso kaysa mga mas matatandang bata.

Ang bakuna laban sa trangkaso ay ligtas at epektibo para sa iyo at sa iyong anak.

Inirerekomenda na ang mga taong palagi ninyong nakasalamuha, katulad ng mga kapamilya at kaibigan, ay magpabakuna rin laban sa trangkaso

Ano ang mga sintomas ng trangkaso?

- Lagnat at panlalamig
- Pag-ubo
- Masakit na lalamunan
- Sipon o baradong ilong
- Mga kirot sa kalamnan o kasukasuhan
- Mga sakit sa ulo
- Hapung-hapo (pakiramdam ng sobrang pagkapagod)

Ang mga sintomas ng trangkaso ay maaaring magtatagal ng mahigit sa isang linggo. Kung mayroon kang mga sintomas, kontakin mo kaagad ang iyong doktor o tagapagbigay ng pangangalaga sa manganganak, katulad ng midwife.

Paano kung magkatrangkaso ako habang nagbubuntis?

Kung ikaw ay karaniwang malusog, ang anumang mga pagbabago sa takbo ng iyong naturalesa sa sakit, puso, at baga habang nagbubuntis ay nagpapataas ng iyong pagkapeligro sa malalang pagkakasakit kung magkatrangkaso ka.

May mga ligtas na paggamot habang nagbubuntis kaya kausapin ang iyong doktor.

Dapat kang:

- Uminom ng maraming likido
- Uminom ng paracetamol kung may masamang pakiramdam ka
- Maglakad-lakad ng regular upang maibsan ang iyong pagkapeligro na magkaroon ng mga pagbubuo ng dugo dahil karaniwang nagkaroon ito sa panahon ng pagbubuntis*

Mga ibang hakbang upang manatiling ligtas:

- Manatili sa bahay kung ikaw ay may sakit
- Takpan ang ilong at bibig kung umuubo o humahatsing
- Palaging maghugas ng kamay
- Palaging linisin ang mga nahahawakang ibabaw
- Iwasang magkakontak sa mga taong may sakit. Gumamit ng panakip sa mukha (mask) kung hindi ka makakaiwas sa mga mataong lugar

*ang mataas na posibilidad nang pagkaroon nito ay hindi sa pagkakatrangkaso kundi sa pagkakarawat sa kama/ hindi makakakilos



Mga palaging itinatanong

Q: Kailan ako pwedeng mabakunahan?

Maaari kang magpabakuna laban sa trangkaso sa anumang kapanahunan ng iyong pagbubuntis.

Q: Ligtas ba ang bakuna laban sa trangkaso?

Oo. Ang bakuna laban sa trangkaso ay ligtas para sa iyo at ang iyong anak. Walang ebidensya nang mga mas pagkadelikado sa mga kababaihan o ang kanilang mga sanggol kung ang babae ay mabakunahan laban sa trangkaso habang nagbubuntis. Ang Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists (RANZCOG) ay maigting na nagrerekomenda ng pagkakabakuna laban sa trangkaso para sa mga babaeng nagbubuntis upang maprotektahang pareho ang nanay at ang sanggol.

Q: Paano gumagana ang bakuna laban sa trangkaso?

Pagkatapos mong mabakunahan, ang iyong mga resistansya laban sa sakit (antibodies) ay maipapasa sa iyong anak na nasa iyong sinapupunan.

Q: Maaari ba akong magkaroon ng anumang mga masamang epekto (side effects) mula sa pagkabakuna laban sa trangkaso?

Maaari kang may mga banayad na side effect. Maaaring kasama rito ang kunting lagnat, pagkapagod at mga kirot sa kalamnan. Posible ring magkaroon ng pamumutla at pamamaga sa lugar na pinagturukan ng iniksyon sa iyong braso.

Q: Maaari ba akong magka-trangkaso dahil sa pagkabakuna ko laban sa trangkaso?

Hindi. Ang bakuna laban sa trangkaso ay hindi naglalaman ng anumang buhay na virus. Nangangahulugan ito na ang bakuna laban sa trangkaso ay hindi makapagbibigay sa iyo ng trangkaso.

Q: Kailangan ko pa bang magpabakuna laban sa trangkaso kung nagtrangkaso na ako noong nakaraang taglamig?

Oo. Bawat taon may ginagawang bakuna laban sa trangkaso upang maprotektahan laban sa pinakamalaganap na mga uri (strains) ng trangkaso na nakatakdang lalaganap sa taglamig na iyan. Ang pagkakabakuna laban sa trangkaso sa bawat taon ay makakatulong sa iyong proteksyon.

Q: Maaari pa ba akong magpapasuso kung may trangkaso ako?

Oo, maaari ka pa ring magpapasuso kung mayroon kang trangkaso.

Q: Kailangan ko bang bayaran ang pagpabakuna laban sa trangkaso?

Hindi. Walang bayad ang bakuna laban sa trangkaso, ngunit may mga tagapagbigay na maaaring sumingil ng bayad sa pangangasiwa o pagkonsulta. Tanungin ang iyong doktor, komadrona (midwife), o parmasyotika kung magbabayad ka.