NSW Health

Trangkaso o impluensa (flu)

Influenza (flu) Filipino

Ano ang trangkaso (flu)?

Ang trangkaso (flu) ay isang sobrang nakakahawang sakit sa paghinga na sanhi ng mga mikrobiyo ng influenza. May dalawang uri (type) ng mikrobiyo ng trangkaso sa tao (human influenza virus): A at B. Sa loob ng mga uri na ito, ay may maraming mga sub-type at mga strain. Ang trangkaso ay mas mapanganib kaysa sa karaniwang sipon. Ang mga matitinding kaso ay maaaring magresulta sa mga kahirapan sa paghinga dahil sa pulmonya (pneumonia). Iba pang mga komplikasyon mula trangkaso ay kabilang ang pamamaga ng puso o utak, at sepsis (na kung saan ang katawan ay may isang matinding sagot sa isang impeksyon). Bawat taon, ilang mga tao sa NSW ay namamatay mula sa sakit na may kaugnayan sa trangkaso.

Nagkakatrangkaso ang mga tao sa anumang panahon sa buong taon ngunit ito ay pinakakaraniwan sa taglagas at taglamig. Sa karamihang kapanahunan ng trangkaso, may mahigit sa isang strain na kumakalat sa komunidad.

Ano ang mga sintomas ng trangkaso?

Ang mga taong may trangkaso ay karaniwang nakakaranas ng ilan o lahat sa mga sumusunod na sintomas:

- lagnat at giniginaw
- ubo, mahapding lalamunan at tumutulo o baradong ilong
- pananakit ng kalamnan, pananakit ng kasu-kasuan, sakit sa ulo at sobrang pagkapagod
- pagduduwal, pagsusuka at pagtatae (mas karaniwan sa mga bata kaysa sa mga may sapat na gulang).

Ang mga sintomas ng trangkaso ay maaaring magtatagal ng mahigit sa isang linggo. Ang ilang mga tao ay may katamtamang mga sintomas lamang ng ilang mga araw, lalo na kung sila ay may ilang panangga sa sakit (immunity) mula sa isang nakaraang impeksyon o pagbabakuna. Ang ibang tao ay maaaring lubhang magkakasakit mula sa trangkaso at maaaring magkakaroon ng mga komplikasyon tulad ng impeksyon sa baga (pulmonya) o matinding kahirapan sa paghinga na nangangailangan ng pagpapa-ospital. Ang mga komplikasyon na ito ay maaaring mangyari sa kahit kanino ngunit mas malamang sa mga tao na may mas mataas na panganib ng pagkakaroon ng matinding sakit.

Paano kumakalat ang trangkaso?

Ang trangkaso ay kadalasang kumakalat sa pamamagitan ng mga maliliit na patak ng laway na naibubuga kapag ang mga taong may trangkaso ay umuubo o bumabahing. Maaari rin itong kumakalat sa pamamagitan ng pagkahipo sa pang-ibabaw o bagay na kung saan ang mga maliliit na patak (binuga ng laway) ay lumapag mula sa isang may-impeksyon na tao. Maaaring ikalat ito ng mga taong may trangkaso sa iba bago pa sila magkakasakit pati na rin kung sila ay may sakit na.

Kung ikaw ay may mga sintomas ng trangkaso, o nasuri na may trangkaso, mahalaga na manatili sa bahay at iwasan ang paglapit sa iba hanggang mawala ang iyong mga sintomas.

Paano nasusuri ang trangkaso?

Ang tanging paraan upang makumpirma ang isang pagsusuri ng trangkaso ay ang pagkakaroon ng isang PCR (nose and throat swab) test.

Makipag-usap sa iyong doktor upang malaman kung dapat kang magkaroon ng isang pagkonsulta na magkaroon ng isang PCR test para sa trangkaso. May mga gamot na panlaban sa virus (antiviral treatments) na makukuha para sa mga taong may mas mataas na panganib ng pagkakaroon ng matinding sakit mula sa trangkaso.

Gaano katagal na nakakahawa ang mga tao?

- Ang mga taong may trangkaso ay maaaring nakakahawa mula sa araw na magsimula ang kanilang mga sintomas
- Ang mga taong may sapat na gulang ay pinaka-nakakahawa sa unang 3-5 araw ng kanilang pagkakasakit
- Ang mga bata ay maaaring manatiling nakakahawa ng 7-10 araw
- Ang mga musmos at mga taong may huminang sistema ng panangga sa sakit ay maaaring mas matagal na nakakahawa.

Sino ang may mas mataas na panganib ng pagkakaroon ng matinding sakit?

Habang kahit sino ay maaaring magkakaroon ng trangkaso, ang ilang mga tao ay may mas mataas na panganib ng pagkakaroon ng matinding sakit (may mas mataas ang posibilidad na malubhang magkakasakit mula sa trangkaso, at maaaring may mas mataas na panganib na mangangailangan ng pangangalaga sa ospital), kabilang ang:

- mga sanggol at mga bata na wala pang 5 taong gulang
- mga taong may edad na 65 taong gulang at mas matanda pa
- mga taong Aborihinal at Torres Strait Islander
- mga babaeng nagdadalang tao, sa anumang yugto ng pagbubuntis
- mga taong may ilang partikular na kondisyong medikal, na kabilang ang sakit sa puso, mga pangmatagalan na kondisyon sa baga (pati na ang malalang hika), sakit sa bato, sakit sa atay, diabetes, labis na katabaan, mga pangmatagalan na kondisyon na neurological, mga sakit sa dugo, mga may huminang sistema ng panangga sa sakit, at iba pang mga pangmatagalang kondisyon sa mga bata at mga may sapat na gulang na nangangailangan ng regular na pag-aasikaso ng doktor o pagpapa-ospital.

Kung ikaw ay walang tirahan o nakatira sa isang pasilidad sa pangangalaga ng may-edad o tirahan sa pangagalaga ng may-edad, maaaring ikaw ay nasa mas mataas na panganib sa pagkakaroon ng matinding pagkakasakit. Kung hindi ka sigurado ng iyong panganib, makipag-usap sa isang doktor.

Paano ko maprotektahan ang aking sarili at ang iba pang mga tao?

Magpabakuna ng taunan laban sa trangkaso

- Ang lahat na tao na may na edad 6 na buwan at pataas ay inirerekomenda na magkaroon ng taunang bakuna laban sa trangkaso upang maprotektahan ang kanilang sarili mula sa trangkaso.
- Ang mga taong may mas mataas na panganib mula sa pagkakaroon ng matinding sakit mula sa trangkaso ay maaaring nararapat para sa libreng bakuna laban sa trangkaso sa ilalim ng **Pambansang Programa ng Pagbabakuna (National Immunisation Program)**.

- Ang pagbabakuna laban sa trangkaso para sa mga tao na regular na may malapitang kontak sa mga taong may mas mataas na panganib ng matinding sakit mula sa trangkaso (tulad ng mga health and residential care worker at mga kapamilya) ay makakatulong na maprotektahan ang mga taong may mas mataas na panganib.
- Bawat taon ay kinakailangan ang bakuna laban sa trangkaso dahil ang mga strain ng mikrobiyo ng trangkaso ay palagiang nagbabago (mutate). Hinahanda ang isang bakuna bawat taon upang pinakamahusay na magkatugma sa mga strain na tinataya para sa darating na kapanahunan ng trangkaso. Ang pagbabakuna ay epektibo sa pagpigil ng matinding sakit na mula sa mikrobiyo ng trangkaso.

Magkaroon ng isang plano kung ikaw ay may mas mataas na panganib sa pagkakaroon ng matinding sakit

Kung ikaw ay nanganganib na magkaroon ng matinding sakit, dapat kang makipag-usap sa iyong doktor bago ka magkasakit upang makapagplano kung anong pagsusuri ang gagawin at kung anong pagpapagamot ang maaaring kailangan mo. May mga gamot na panlaban sa virus na makukuha upang mapigilan at magamot ang trangkaso. Maaaring punin ng iyong doktor ang isang antiviral pre-assessment action plan at maari ninyong talakayin kung anong pagpapagamot ang pinakabagay para sa iyo.

Kung mayroon kang trangkaso, kailangan pa ring magbigay ang iyong doktor ng reseta para sa mga gamot na panlaban sa virus ngunit ang pagkakaroon ng isang plano ay makakatulong sa iyo na mabilis at madali na makakuha ng mga gamot na panlaban sa virus.

Sundin ang ibang mga simpleng hakbang upang maprotektahan ang iyong sarili at ang iba pang tao

May simpleng mga hakbang upang matulungang maprotektahan ang iba, kabilang ang:

- Manatili sa bahay kung ikaw ay may sakit at magsuot ng isang maskara kung kailangan mong umalis ng bahay
- Kung magtipon-tipon sa labas o sa isang malaki na at mahangin na mga espasyo, na kailangang may bukas na mga pintuan at bintana
- Iwasan ang mga lugar na puno ng tao
- Huwag bisitahin ang mga tao na may mas mataas na panganib na magkaroon ng matinding sakit kung ikaw ay may karamdaman o nagpositibo sa trangkaso.
- Magsagawa ng magandang kalinisan ng kamay, pati na ang paghuhugas ng kamay.

Paano ko mapapangasiwaan nang ligtas ang trangkaso?

Manatili sa bahay at bawasan ang panganib sa iba

Kung ikaw ay may sakit na trangkaso, manatili sa bahay at iwasan ang paglapit sa ibang tao. Huwag papasukin sa paaralan ang mga batang may sakit at ilayo sa iba pang mga aktibidad. Upang maiwasan ang paghawa sa iba, manatili sa bahay ng hindi bababa sa 24 oras pagkatapos na maresolba ang iyong lagnat at hanggang mabuti na ang iyong pakiramdam. Ito ay lalong mahalaga kung bibisita ka sa mga tao na may mas mataas na panganib ng matinding karamdaman, kabilang ang mga babaeng nagdadalang tao, mga sanggol, mas matatandang mga tao at mga tao na nasa ospital, tirahan sa pangagalaga ng may-edad o may kapansanan.

Maagang umpisahan ang mga gamot laban sa virus kung ikaw ay nararapat

Ang mga taong nasa mas mataas na panganib ng matinding sakit mula sa trangkaso ay maaaring nararapat para sa mga gamot na panlaban sa virus na tulad ng oseltamivir (Tamiflu®). Ang mga gamot na panlaban sa virus ay maaaring magbabawas sa matinding sakit, pagpapa-ospital, at pagkamatay mula sa trangkaso kung maagang naka-inom ng gamot sa panahon ng pagkakasakit. Mahalaga na makipag-ugnay sa iyong doktor sa lalong madaling panahon upang matasa kung ikaw ay maaaring makakuha ng mga gamot na panlaban sa virus. Upang pinakamabisa, ang mga gamot na panlaban sa virus ay dapat na inumin sa loob ng 48 oras na pagsisimula ng mga sintomas.

Manmanan ang iyong mga sintomas

Karamihang mga sintomas ay maaaring mapangasiwaan sa pamamagitan ng:

- maraming pahinga
- regular na paracetamol o ibuprofen upang mabawasan ang pananakit at lagnat kung kinakailangan (ang mga bata na wala pang 16 taong gulang ay hindi dapat na mabigyan ng mga gamot na naglalaman ng aspirin)
- manatiling may sapat na tubig sa katawan sa pamamagitan ng regular na pag-inom ng tubig.

Alamin kung kailan magpapatulong

Kung magkakaroon ka ng anuman sa mga sumusunod na mga sintomas, tumawag agad sa Triple Zero (000) at sabihin sa mga kawani ng ambulansya na maaaring may trangkaso ka:

- kinakapos na paghinga o mabilis na paghinga
- pananakit ng dibdib o presyon na tumatagal ng higit sa sampung minuto
- pagkalito o biglaang pagkahilo
- patuloy na pagsusuka.

Kung mayroon kang trangkaso at may mga tanong sa kalusugan na hindi isang emerhensyang pangmedikal, makipag-ugnay sa iyong doktor o tumawag sa healthdirect sa 1800 022 222. Ang healthdirect ay libre at matatawagan 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. Sasagutin ng isang rehistradong nars ang iyong tawag, magtatanong ng ilang katanungan at ikokonekta ka sa tamang pangangalaga.

Karagdagang impormasyon

- NSW Health Influenza
  NSW Health Trangkaso
- NSW respiratory surveillance report
  Ulat ng pagmamanman ng paghinga sa NSW
- National Immunisation Program Schedule
  Iskedyul ng Pambansang Programa ng Pagbabakuna
- Frequently asked questions about influenza vaccination for health professionals
  Mga madalas na itinatanong tungkol sa pagbabakuna laban sa trangkaso para sa mga propesyonal ng kalusugan
- NCIRS - Frequently asked questions about influenza
  NCIRS - Mga madalas na itinatanong tungkol sa trangkaso
- Translated respiratory illness resources
  Mga naisalin-wika na mga mapagkukunan tungkol sa sakit sa paghinga