PAMAMAHALA SA INFLUENZA (TRANGKASO) HABANG MAY SANGGOL SA BAHAY

Ano ang mga palatandaan ng influenza (trangkaso)?

- Lagnat o may karamdaman ng lagnat/ giniginaw
- Pag-ubo
- Masakit ang lalamunan
- May sipon o baradong ilong
- Kirot sa mga kalamnan o katawan
- Masakit ang ulo
- Hapong-hapo (pagkapagod).

Ang influenza ay isang sakit na magtatagal ng 5-7 araw.

Ano ang mangyayari kung ako ay may trangkaso?

- Ituloy ang pagpapasuso
- Pamahalaan ang inyong lagnat sa pamamagitan ng paracetamol
- Magpatingin sa inyong GP (doctor) kaagad sa paglabas ng mga sintomas.

Papayuhan kayo ng doktor sa mga mapagpipiliang pagpapagamot, kasama na ang mga panlaban sa impeksyon.

Ano ang mangyayari kung may trangkaso ang isa kong kapamilya?

- Kung maaari ay layuan nila ang bata
- Hugasan ng mabuti ang inyong kamay bago ninyo hawakan ang sanggol.

Ano ang magyayari kung ang aking sanggol ay may trangkaso?

- Ituloy ang pagpapasuso
- Kailangang matingnan kaagad ng doktor ang inyong sanggol
- Ilayo ang inyong sanggol sa ibang tao, lalo na sa ibang mga sanggol, bata at buntis.

MGA MATATAWAGANG NUMERONG PANG-EMERHENSYA

24 HOUR HEALTH advice line (nagbibigay ng payo)
1800 022 222

KARITANE 1300 227 464

TRESILLIAN 1300 272 736

PARENT HELPLINE 1300 130 052 (24 oras na serbisyo)

MOTHERSAFE Sydney Metropolitan Area **9382 6539**
Non-Metropolitan Area **1800 647 848**

NSW MINISTRY OF HEALTH
www.health.nsw.gov.au/flu/pregnancy

NSW PUBLIC HEALTH UNITS 1300 066 055
http://www.health.nsw.gov.au/Infectious/Pages/phus.aspx

IMMUNISE AUSTRALIA PROGRAM
http://www.immunise.health.gov.au/internet/immunise/publishing.nsf/Content/immunise-influenza

NATIONAL CENTRE FOR IMMUNISATION RESEARCH A ND SURVEILLANCE
www.ncirs.edu.au/assets/provider_resources/fact-sheets/influenza-fact-sheet.pdf

Ang "Vaccinate against flu, protect your baby too" ay hinugot mula sa isang mapagkukunang materyal na ginawa ng South Western Sydney at Sydney Local Health District Public Health Units.

March 2017 © NSW Health. SHPN (CHP) 170204.
Vaccinate Against Flu. Protect Your Baby Too Brochure - Tagalog

MAGPABAKUNA LABAN SA TRANGKASO. PROTEKTAHAN DIN ANG INYONG ANAK.

VACCINATE AGAINST FLU. PROTECT YOUR BABY TOO.

Ang trangkaso ay isang delikadong sakit, lalo na kung kayo ay buntis.

TAGALOG

NSW GOVERNMENT | Health

BAKITANG MGA BUNTIS AY KAILANGANG MAGPABAKUNA LABAN SA TRANGKASO

Ang influenza, o trangkaso, ay isang sakit na nakakahawa na maaaring pagsimulan ng mga malalang problema kung kayo ay buntis. Kahit ang mga malulusog na kababaihan na hindi maproblema ang pagbubuntis ay maaaring magkaroon ng kapeligruhan sa buhay na influenza. Kasama sa mga maaaring iba pang mga komplikasyon ang pagkalaglag ng binubuntis, maagang panganganak o kinakailangan ang emerhensyang inooperang pagsilang (caesarean).

Ang mga buntis na nagka trangkaso ay may mas mataas na peligrong maospital at maaari ring mamatay kaysa sa mga di-buntis. Kung kayo ay buntis at may mga sintomas kayo ng influenza, kailangang tawagan ang inyong doktor sa pinakamadaling panahon dahil maaaring makapagpapayo kaagad ng gamot panlaban sa mikrobyo (virus).

ANG PAGBABAKUNA LABAN SA TRANGKASO AY LIGTAS AT WALANG BAYAD PARA SA MGA BUNTIS

Ang regular na pana-panahong pagbabakuna laban sa trangkaso ang pinakamahusay na paraan upang maprotektahan kayo at ang inyong anak. Ligtas kayo na mainiksyunan laban sa trangkaso anumang oras habang kayo ay buntis. Pagkatapos mabakunahan, ang inyong katawan ay gagawa ng mga protina sa dugo (antibodies) na tutulong sa proteksyon ninyo at ang inyong anak laban sa trangkaso.

Ang inyong sanggol ay patuloy na mapoprotektahan hanggang anim na buwan mula pagkasilang. Ito ay mahalaga dahil ang mga sanggol ay hindi pwedeng bakunahan kung wala pang anim na buwan kaya ang kanilang proteksyon ay sa pamamagitan ng pagkakababakuna ng kanilang ina habang buntis.

Ang mga sanggol na wala pang anim na buwan ay sampung beses na mas malamang na pagkaka-ospital dahil sa influenza kaysa sa mga mas matandang edad na mga kabataan.

Ang mga sanggol ay delikado sa mga malalang komplikasyon pagkatapos ng influenza, lalo na sa:

- Mga impeksyon sa lugar ng paghinga, halimbawa: Pulmonya
- Malalang impeksyon sa loob ng tainga.

Inirerekomenda at walang bayad ang pagpapabakuna sa mga buntis sa ilalim ng National Immunisation Program. Magtanong sa inyong doktor, espesyalista o nars tungkol sa pagkakaroon ng walang-bayad na napapanahong pagbabakuna ngayon.

PAANO KO MAIIWASANG MAGKASAKIT NG TRANGKASO?

Hinahadlangan ng pagbabakuna ang mga tao sa pagkakaroon ng mga sakit. Ibig sabihin nito na mababawasan ang mga sakit na kakalat sa komunidad kaya hindi lamang nakakaprotekta sa inyo kundi nakakaprotekta din sa mga taong napaligid sa inyo na hindi pa nabakunahan katulad ng mga sanggol na wala pang 6 na buwan ang gulang.

Liban sa pagkakababakuna, mayroong mga simpleng bagay na maaaring gawin upang makaiwas sa trangkaso o makahawa ito sa iba:

- Takpan ang inyong bibig kung umuubo o bumabahin, gumamit ng mga "tissues papers", at itapon ang mga ito pagkatapos magamit.
- Palaging maghugas ng kamay, lalo na pagkatapos ng pag-ubo, paghatsing o magpunas ng ilong.
- Lumayo sa mga taong alam ninyong may trangkaso.
- Umiwas sa mga matataong lugar na maaaring may mga may-sakit ng trangkaso.

PAGBABAKUNA LABAN SA TRANGKASO: ANG MGA PARATING ITINATANONG

Q: KAILAN MAAARING MAGPABAKUNA ANG MGA BUNTIS?

Ang iniksyon laban sa influenza ay ligtas na maibibigay sa mga kababaihang nagpaplanong magkaroon ng anak o anumang panahon sa pagbubuntis kahit anumang araw manganganak. May malawak na karanasan sa ligtas na paggamit ng bakuna laban sa influenza para sa mga buntis.† Walang patunay na may masamang epekto ito sa nabubuong sanggol.

Q: GAANO KABISA ANG PAGBABAKUNA LABAN SA TRANGKASO?

Ang bakuna laban sa trangkaso ay parang isang gatilyo sa pagpapaandar ng depensa ng inyong katawan upang gumawa ng mga protina sa dugo(antibodies) na panlaban sa mikrobyo ng trangkaso kung kayo ay masasabak sa kanila sa hinaharap. Sa mga malulusog na kabataan, ang bakuna laban sa trangkaso ay 80% epektibo sa paghadlang sa mga impeksyon ng trangkaso.

Q: MAYROON BANG MASASAMANG EPEKTO ANG PAG-INIKSYON NG PANLABAN SA TRANGKASO?

Ang mga epekto ng bakuna laban sa trangkaso ay mahina lamang. Isa lamang sa bawat sampung may edad na nabakuhan ang maaaring makaranas ng mababang lagnat, pagkapagod at kirot ng mga kalamnan. Ang pamamaga at pamumula sa lugar na nainiksyunan ay pangkaraniwan din lamang.

Dahil ang bakuna laban sa trangkaso ay hindi naglalaman ng buong mikrobyo, ang iniksyon ay hindi nagbibigay sa inyo ng trangkaso o magiging nakakahawa kayo sa ibang tao dahil sa pagkabakuna.

Q: KAILANGAN PA BANG MAGPABAKUNA ULI KUNG NABAKUNAHAN NA AKO NOONG NAGDAANG TAGLAMIG?

Oo. Bawat taon may bagong bakunang panlaban sa trangkaso. Ito ay pangprotekta sa apat na uri ng trangkasong inaasahang pinakakaraniwan ngayong tag-lamig.

† Moro PL, et al Adverse events following administration to pregnant women of influenza A (H1N1) 2009 monovalent vaccine reported to the Vaccine Adverse Event Reporting System. Am J Obstet Gynecol.