ANG PAGLABAN SA TRANGKASO AY NAGSISIMULA SA IYO

Sino ang dapat magpabakuna laban sa trangkaso

Inirerekomenda na ang sinumang nasa edad na anim na buwan at mas matanda pa ay magpabakuna laban sa trangkaso (flu) bawat taon. Ang bakuna laban sa trangkaso ay nagpoprotekta hindi lamang sa iyo, kundi pinoprotektahan din nito ang mga taong nasa paligid mo.

Ang pagbabakuna laban sa trangkaso ay lalong mahalaga para sa ilang tao

Lubos na inirerekomenda ang bakuna laban sa trangkaso at ito ay libre sa ilalim ng National Immunisation Program para sa mga taong may malaking panganib ng mga kumplikasyon mula sa trangkaso, kabilang ang:

- **Mga taong may 65 taong gulang at mahigit pa**
- **Mga buntis (sa anumang yugto sa panahon ng pagbubuntis)**
- **Mga taong Aborihinal at Torres Strait Islander na may edad na 6 na buwan at mahigit pa**
- **Mga batang may 6 na buwan hanggang wala pang 5 taong gulang**
- **Mga taong may edad na 6 na buwan at mahigit pa na may natatanging kondisyon sa kalusugan.**

Ang ilang estado at teritoryo ay maaaring mag alok ng libreng mga bakuna para sa mga ibang grupo. Makipag usap sa iyong tagapagbigay ng pagbabakuna o bisitahin ang website ng kagawaran ng kalusugan sa inyong estado o teritoryo upang malaman ito.

Kung ikaw ay hindi marapat para sa libreng bakuna, maaari kang bumili ng bakuna Makipag usap sa lokal na mga tagapagbigay ng pagbabakuna upang alamin kung magkano ito.

Tungkol sa Trangkaso

Ang trangkaso ay isang karaniwang impeksyon sanhi ng virus na maaaring makaapekto sa mga tao anuman ang edad.

Bagama't maaaring ito ay isang banayad na sakit sa ilang tao, maaari rin itong magsanhi ng napakalubhang sakit sa mga tao na karaniwan ay malulusog. Maaari itong humantong sa pagpapaospital at maaaring maging sanhi ng pagkakamatay.

Ang pagbabakuna ang pinakaligtas na paraan para protektahan ang iyong sarili at ang ibang tao laban sa trangkaso.

Tungkol sa bakuna laban sa trangkaso

Ang mga bakuna laban sa trangkaso ay ibinibigay bawat taon para magprotekta laban sa pinaka-karaniwang strain (anyo) ng virus.

Maaaring magbago ang mga strain taun-taon kaya maaaring ma-update ang mga bakuna nang pana-panahon, kaya mahalagang magpabakuna bawat taon.

Ang bakunang gagamitin ay magdedepende sa iyong edad. Ang iyong tagapagbigay ng pagbabakuna ay makakapagsabi sa iyo kung aling bakuna ang kanilang gagamitin para sa iyong imyunisasyon o sa iyong anak.

Lahat ng mga bakunang pinondohan ng National Immunisation Program (Pambansang Programa ng Imyunisasyon) na magagamit ay quadrivalent (laban sa apat na strain—dalawang influenza A at dalawang influenza B). Walang taglay na latex ang mga ito.

Kaligtasan ng bakuna laban sa trangkaso

Ang bakuna laban sa trangkaso ay nagamit na sa loob ng maraming dekada at may magaling na rekord ng kaligtasan. Kabilang sa mga side effect ng bakuna laban sa trangkaso ang bahagyang pananakit, pamumula o pamamaga sa bahaging naturukan ng bakuna. Ang mga side effect na ito ay karaniwang tumatagal nang ilang araw at nawawala nang walang anumang paggamot.

Bagama't ang ilang mga effect ay maaaring kaparehas ng trangkaso, wala ni isa man sa mga bakuna laban sa trangkaso na makukuha sa Australya ang nagtataglay ng mga buhay na virus ng trangkaso, kaya ang mga ito ay hindi nagsasanhi ng trangkaso.

Ang mga taong alerdyik sa itlog (kabilang ang kasaysayan ng anaphylaxis) ay ligtas na makakatanggap ng mga bakunang NIP laban sa trangkaso. Kung ikaw ay alerdyik sa itlog, mangyaring pag-usapan ito sa iyong tagapagbigay ng pagbabakuna.

Ang mga malulubhang side effect, kagaya ng pagkakaroon ng malubhang alerdyi ay labis na bihira.

Kailan ka magpapabakuna laban sa trangkaso

Dapat kang magpabakuna bawat taon mula sa kalagitnaan ng Abril pasulong para magkaroon ng proteksyon bago ang panahon ng trangkaso, na karaniwan ay mula Hunyo hanggang Setyembre sa karamihang mga bahagi ng Australya. Gayunpaman, hindi pa huli para magpabakuna dahil maaaring kumalat ang trangkaso sa buong taon.

Kung nagpabakuna ka laban sa trangkaso bago natapos ang nakaraang taon o sa simula nitong taon, dapat ka pa ring kumuha ng bagong panahong bakuna ngayong taon kapag maaari na itong makuha.

Ang mga bakuna laban sa trangkaso ay maaaring ibigay sa parehong araw kasabay ng mga bakuna laban sa COVID-19 at halos karamihan ng iba pang mga bakuna.

Saan ka makakakuha ng bakuna laban sa trangkaso

Maaari kang mag iskedyul ng appointment sa isang hanay ng mga serbisyong pangkalusugan, kabilang ang:

- **lokal na doktor/mga GP**
- **mga klinika ng imyunisasyon sa lokal na konseho (makukuha sa ilang mga estado at teritoryo)**
- **mga sentro ng pangkomunidad na kalusugan**
- **mga serbisyong pangkalusugan para sa mga Aborihinal**
- **mga kalahok na botika.**

Hindi lahat ng mga tagapagbigay ng pagbabakuna ay may libreng mga bakuna mula sa National Immunisation Program. Makipag alam sa mas ginugusto mong tagapagbigay ng pagbabakuna para malaman ang:

- **mga partikular na bakuna na maaari nilang ibigay**
- **kailan maaaring makuha ang mga ito; at**
- **kailan ka maaaring mag book para magpabakuna**
- **kung may mga babayaran para sa konsultasyon o administrasyon para makakuha ng mga libreng bakuna.**

Mga batang wala pang 5 taong gulang

Ang mga sanggol at mga batang mas bata pa sa 5 taong gulang ay may mas mataas na panganib sa mga kumplikasyon at naoospital sanhi ng trangkaso. Kahit na ang malulusog na mga bata ay maaaring lubhang magkasakit ng trangkaso.

Maaaring magpabakuna ang iyong anak laban sa trangkaso lamang, o kasabay ng iba pang mga karaniwang ibinibigay na pagbabakuna sa kanya.

Ang mga batang wala pang 9 na taong gulang na bibigyan sa unang pagkakataon ng bakuna laban sa trangkaso ay mangangailangan ng 2 dosis, 4 na linggo ang pagitan. Palalakasin nito ang pagtugon ng naturalesa (immune) sa lahat ng mga strain ng bakuna.

Mga taong may edad na 65 taon at mahigit pa

Ang pagbabakuna ay lalong mahalaga para sa mga taong may edad na 65 taon at mahigit pa dahil sila ay may mataas na panganib ng mga kumplikasyon mula sa trangkaso.

Lahat ng nasa hustong gulang na may edad na 65 taon at mahigit pa ay marapat para sa libreng bakuna laban sa trangkaso na partikular na ginawa upang palakasin ang pagtugon ng naturalesa para sa mas mahusay na proteksyon.

Ang Australian Immunisation Register

Ang iyong tagapagbigay ng imyunisasyon ay inatasang mag-ulat ng lahat ng pagbabakuna laban sa trangkaso sa Register. Kabilang dito ang ilang personal na impormasyon kagaya ng iyong pangalan, petsa ng kapanganakan, mga detalye ng pagkontak, at ang numero ng iyong Medicare card.

Mga taong Aborihinal at Torres Strait Islander

Ang mga taong Aborihinal at Torres Strait Islander ay mas nanganganib na magkasakit nang malubha at magpapaospital dahil sa trangkaso.

Para sa proteksyon ng inyong komunidad, ang lahat ng may edad na 6 na buwan at mas higit pa ay maaaring magpabakuna laban sa trangkaso nang walang bayad bawat taon.

Mga buntis

Ang trangkaso ay isang malubhang sakit para sa mga buntis at sa kanilang mga sanggol. Inirerekomenda ang bakuna laban sa trangkaso, ligtas at libre para sa bawat pagbubuntis at maaaring ibigay sa anumang yugto ng pagbubuntis. Maaari rin itong ligtas na ibigay habang nagpapasuso.

Ang mga pagbabago sa paggana ng naturalesa, puso at baga sa panahon ng pagbubuntis ay ginagawang mas mahina ang mga buntis laban sa malubhang sakit at kumplikasyon mula sa trangkaso.

Sa pagpapabakuna sa pagbubuntis, ipinapasa mo ang mga pamprotektang antibodies sa iyong sanggol sa pamamagitan ng bahay-bata (placenta). Pinoprotektahan siya nito sa unang ilang buwan kung kailan pinaka-mahina siya at napakabata pa para siya ay mabakunahan.

Ang mga buntis na nabakunahan noong nakaraang taon ng bakuna laban sa trangkaso sa simula ng kanilang pagbubuntis, ay inirerekomendang sila ay bakunahan ng kasalukuyang bakuna laban sa trangkaso kung mayroon na nito bago isilang ang kanilang sanggol.

Kung nabakunahan ka bago ka nagbuntis, dapat kang magpabakunang muli sa panahon ng pagbubuntis upang protektahan ang iyong hindi pa isinisilang na sanggol.

Maaaring ibigay ang pagbabakuna laban sa trangkaso kasabay ng bakunang pertussis at/o bakuna laban sa COVID-19.

Mga tao na may mga natatanging kondisyon sa kalusugan

Ang bakuna laban sa trangkaso ay libre para sa mga taong may edad na 6 na buwan at higit pa na may sumusunod na mga kondisyon na naglalagay sa kanila sa mas mataas na panganib ng malubhang trangkaso at ang mga kumplikasyon nito:

- **sakit sa puso**
- **mga talamak na kondisyon sa paghinga**
- **mga talamak na kondisyong neurolohikal**
- **mga kondisyong nagkokompromiso sa naturalesa**
- **diyabetis at iba pang mga metabolic na sakit**
- **sakit sa bato**
- **mga sakit sa dugo**
- **mga batang may edad na anim na buwan hanggang 10 taong gulang na ginagamot ng aspirin nang matagalan.**

Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pagbabakuna tungkol sa iyong kasaysayan sa kalusugan at itanong kung ikaw ay nasa panganib.

FLU

Magtanong tungkol sa bakuna laban sa trangkaso ngayon

health.gov.au/flu

Australian Government
Department of Health and Aged Care

National Immunisation Program
A joint Australian, State and Territory Government Initiative

Lahat ng impomasyon sa papel-kaalamang ito ay tama noong Pebrero 2023.