Pamamahala ng trangkaso

Ang trangkaso ay hindi katulad ng karaniwang sipon. Bagama't magkatulad ang ilan sa mga sintomas, ang ilang mga tao ay maaaring magkasakit nang malubha sa trangkaso.

Ano ang mga sintomas ng trangkaso?

Madalas ang biglaang pagkakaroon ng:

- lagnat (mataas na temperatura)
- ubo
- namamagang lalamunan
- tumutulo o baradong ilong
- pananakit ng kalamnan o katawan
- pananakit ng ulo
- pagkahapo (pagod).

Ang trangkaso ay isang sakit na karaniwang tumatagal ng 5 – 7 araw o higit pa.

Paano kung ako ay magka-trangkaso?

- takpan ang iyong bibig kapag umuubo/bumabahing at maghugas ng mga kamay bago hawakan ang iyong sanggol
- kung nagpapasuso, patuloy na gawin ito ngunit iwasan ang pag-ubo at pagbahing na malapit sa iyong sanggol
- pamahalaan ang iyong temperatura at pananakit ng kalamnan gamit ang paracetamol.

Ang iyong GP ay maaaring magbigay ng payo sa iyo tungkol sa mga pagpipilian sa paggamot.

Paano kung isa sa aking pamilya ang magka-trangkaso?

- ilayo sila sa sanggol hangga't maaari
- siguraduhin na tinatakpan nila ang kanilang mga bibig kapag umuubo/bumabahing at maghuhugas sila ng mga kamay bago hawakan ang sanggol.

Paano kung nag-aalala ako na ang aking sanggol ay maaaring may mga sintomas ng trangkaso?

- kung nagpapasuso, ipagpatuloy na gawin ito
- makipagkita sa isang GP
- ilayo ang iyong sanggol sa ibang tao, lalo na sa iba pang mga sanggol, mga bata, matatanda, nagbubuntis at mga tao na may karamdaman.

Saan ako makakakuha ng karagdagang impormasyon?

Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng bakuna tungkol sa pagpapabakuna habang nagbubuntis.

Makipag-ugnayan sa kagawaran ng kalusugan sa inyong estado o teritoryo:

ACT	02 5124 9800
SA	1300 232 272
NSW	1300 066 055
TAS	1800 671 738
NT	08 8922 8044
VIC	1300 882 008
WA	08 9321 1312
QLD	13 HEALTH (13 432 584)

health.gov.au/immunisation

Lahat ng impormasyon sa lathalaing ito ay tumpak noong Marso 2022.
DT0002930

Australian Government
Department of Health

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

ANG PANGANGALAGA SA IYONG SANGGOL LABAN SA TRANGKASO AY NAGSISIMULA SA IYONG PAGBUBUNTIS

STOP INFLUENZA
in pregnancy and newborns

Magtanong tungkol sa libreng bakuna ngayon.
health.gov.au/immunisation

Ano ang trangkaso?

Ang trangkaso ay isang lubhang nakakahawang viral na impeksyon na kumakalat kapag ang isang naimpeksyong tao ay umuubo o bumabahing. Ang trangkaso ay maaaring maging sanhi ng malubhang karamdaman at mga komplikasyong nagbabanta sa buhay, kabilang na ang pulmonya, at pinsala sa puso at iba pang mga bahagi ng katawan.

Ang trangkaso ay isang malubhang sakit para sa mga nagbubuntis at kanilang mga sanggol

- Ang mga pagbabago ng kakayahan ng iyong naturalesa, puso at baga sa panahon ng pagbubuntis ay nagbibigay-daan upang mas madali kang magkaroon ng malubhang karamdaman mula sa trangkaso.
- Kahit na ang mga malulusog na kababaihan na hindi komplikado ang pagbubuntis ay maaaring magkaroon ng nakamamatay na trangkaso. Kabilang sa iba pang maaaring komplikasyon ang mga maagang (premature) pag-labour o pagsilang ng patay na sanggol (stillbirth).
- Para sa mga sanggol, ang impeksiyon ng trangkaso ay maaaring maging sanhi ng pulmonya at maaari pang humantong sa kamatayan.
- Ang mga sanggol na wala pang anim na buwan ang edad ay mas malamang na ma-ospital dahil sa trangkaso kaysa sa iba pang mga grupo ng edad. Ang mga sanggol na ito ay napakabata pa para mabakunahan laban sa trangkaso.

Ang pagbabakuna laban sa trangkaso habang nagbubuntis ay magbibigay ng proteksyon sa iyong sanggol

- Ang pinakamahusay na paraan upang pangalagaan ang iyong bagong silang na sanggol laban sa trangkaso ay ang pagpapabakuna habang nagbubuntis.
- Sa pamamagitan ng pagpapabakuna, ipinapasa mo ang mga ma-proteksyong antibodies sa iyong sanggol sa pamamagitan ng inunan (placenta) na magbibigay-proteksyon sa kanya sa unang ilang buwan ng kanyang buhay, kung kailan siya ay pinakamadaling mahawahan at napakabata pa para mabakunahan laban sa trangkaso.
- Binabawasan din ng pagpapabakuna sa trangkaso habang nagbubuntis ang inyong tsansa na makaranas ng stillbirth at iba pang mga komplikasyon na maaaring makapinsala sa iyong lumalaking sanggol.

Ang pagbabakuna laban sa trangkaso ay ligtas sa anumang yugto ng pagbubuntis

- Maraming ebidensiya ang nagpapakita ng kaligtasan ng pagbabakuna laban sa trangkaso sa mga nagbubuntis. Walang nakitang ebidensya sa mga pag-aaral ng mga kababaihang nabakunahan habang nagbubuntis na ang pagbabakuna laban sa trangkaso ay nakakasama sa kanilang lumalaking sanggol.
- Kabilang sa karaniwang mga side effect (kaakibat na epekto) ng pagbabakuna laban sa trangkaso ang banayad na pananakit, pamumula, o pamamaga ng tinurukan ng bakuna na tatagal ng ilang araw at maglalaho kahit walang paggamot. Ang mga side effect na ito ay walang pinag-iba sa mga nagbubuntis at sa mga hindi buntis na kababaihan.

Bagay na madalas itanong

Q: Libre ba ang bakuna laban sa trangkaso para sa mga nagbubuntis?

Oo. Ang bakuna ay libre para sa mga nagbubuntis sa pamamagitan ng Pambansang Programa ng Pagbabakuna.

Q: Kailan dapat magpabakuna ang mga nagbubuntis?

Ang pagbabakuna laban sa trangkaso ay ligtas na maibibigay sa anumang yugto ng pagbubuntis. Pinakamagandang ibigay ito bago magsimula ang panahon ng trangkaso, gayunman, ito ay maaaring ibigay anumang araw sa buong taon at ito ay magbibigay pa rin ng ilang proteksyon sa ina at sanggol sa kapanganakan nito. Ang bakuna laban sa trangkaso ay maaaring ibigay sa araw na ibibigay ang mga bakuna laban sa dalahit na ubo (pertussis) at/o COVID-19.

Q: Kailangan ko bang mabakunahang muli kung ako ay nabakunahan na noong nakaraang taglamig?

Oo. Taun-taon ay binabago ang pagbabakuna laban sa trangkaso upang maprotektahan laban sa mga uri ng trangkaso na inaasahang magiging pinaka-karaniwan sa taong ito.

Q: Anong iba pang mga pagbabakuna ang inirerekomenda sa panahon ng pagbubuntis?

Ang bakuna laban sa dalahit na ubo (pertussis) at mga bakuna laban sa COVID-19 ay inirerekomenda rin at ibinibigay nang libre para sa mga buntis.