Importanteng mapag-isipan ang tungkol sa iba pang isyung pangkalusugan na maaaring lumitaw kung mangyari ang isang pandemikong trangkaso o iba pang emerhensiya Halimbawa, kung ang isang pangmasang klinika ng pagpapabakuna ang maitayo sa inyong komunidad, maging handa sa pagbibi-gay ng impormasyon tungkol sa inyong kasalukuyan o nakaraang pangmedikal na kasaysayan sa in-yong pag-punta, lalo na kung mayroon kayong seryosong pangkalusugang kondisyon o alerhiya.

- Magtabi ng tala ng bawat miyembro ng pamilya ng tipo ng dugo, mga alerhiya, mga pangkasa-lukuyang medikasyon at mga dosis, at ang mga kasalukuyan at nakaraang mga medikal na kondisyon. Katulad ng ilang mga pagpapaplano ng pandemiko, ito ay makapaghanda rin ng mga iba pang emerhensiya. Ang tsart na ito ay makatutulong.

Miyembro ng Pamilya	Tipo ng Dugo	Alerhiya	Nakaraan/Kasalukuyang Medikal na Kondisyon	Mga Kasalukuyang Medikasyon/ Dosa

Ang Pandemikong Influenza (Trangkaso) ay isang pandaigdigang biglang paglitaw ng isang bagong trangkasong bayrus kung saang maliit lamang o walang imyuno (proteksyon). Dahil nababahala ang mga eksperto sa kalusugan tungkol sa potensyal na pandemikong trangkaso, ninanais ng Los Angeles Department of Public Health na inyong malaman nang husto ang tungkol sa pandemikong trangkaso at kung paano kayo lalong maging handang protektahan ang inyong sarili.

Walang makapagsabi kung kailan darating ang susunod na pandemikong trangkaso o kung gaano ito kasahol. Alam lamang na ang pandemikong trangkaso ay naranasan na ng tatlong beses (1918, 1957 and 1968) sa nakaraang dantaon.

Kung ang susunod na pandemikong trangkasong makahahantong sa U.S. ay masahol, ang buhay nating kilala ay maaaring maputol nang husto. Ang mga negosyo at paaralan ay maaaring magsara. Magiging limitado ang mga pampublikong transportasyon at ang mga paglipad ng eroplano sa ay makakansela. Maaaring hindi makapasok sa trabaho ang mga emplayado at maraming negosyo at pampublikong serbisyo ang magsasara o magbawas ng oras.

Upang maprotektahan ang iyong sarili at ang iyong pamilya, bigyang panahon ang pagkilala sa mga impormasyon at magplano ng maaga para maging handa.

MAGING HANDA.

Mahalagang makagawa na ngayon ng mga hakbangin upang protektahan ang inyong mahal sa buhay sa panahon ng pandemiko. Ang ilan sa mga hakbang na ito ay makatutulong ding maghanda para sa iba pang tipo ng emerhensya at protektahan ang inyong sarili laban sa mga pana-panahong trangkaso o sipon.

Ang polyetong ito ay makatutulong sa iyo at sa iyong pamilya:

- Pag-aralan ang tungkol sa pandemikong trangkaso.
- Unawain ang mga problema maaaring makaharap ng iyong pamilya kung putulin ng isang masahol na pandemiko ang inyong normal na trabaho, paaralan, at mga panlipunang gawain.
- Gamitin ang sentido kumong hakbangin upang maiwasan ang pagkalat ng mikrobyo at sanayin ang mga mabubuting ugaling kalusugan.

Marami pang impormasyong makakamtan mula sa:

www.lapublichealth.org	Los Angeles County Department of Public Health
www.dhs.ca.gov	California Department of Health Services
www.cdc.gov.	U.S. Centers for Disease Control and Prevention
www.pandemicflu.gov	U.S. Department of Health and Human Services
www.who.org	World Health Organization
www.redcross.org	American Red Cross

Trust for America's Health
WWW.HEALTHYAMERICANS.ORG

Natatanging pasasalamat para sa Trust for America's Health para sa paglinang ng polyetong ito.

www.lapublichealth.org

This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-06 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.

PHA1.2006 - TAGALOG

Hindi **Trangkaso**

Kagaya ng Pangkaraniwan

Mga Dapat Malaman
ng mga Indibidwal at Pamilya Tungkol sa

Pandemikong Trangkaso

County of Los Angeles
Public Health

Tampok Na Pagkakaiba Sa Pagitan Ng Taunang Trangkaso At Ng Pandemikong Trangkaso

Taunang Trangkaso	Pandemikong Trangkaso
Nangyayari taun-taon sa mga buwan ng taglamig.	Nangyari na ng tatlong beses (1918, 1957, 1968) sa nakaraang dantaon at maaari pang dumating sa kahit na anong panahon. Maaaring dumating na parang "alon" ng trangkaso na pinaglalayo lamang ng mga buwan.
Naaapektuhan ang 5-20 porsiyento ng populasyon sa U.S.	Sinasabi ng mga eksperto na ang antas ng impeksyon ay 25-50 porsiyento ng populasyon, depende sa kasahulan ng pangkat ng bayrus.
Karamihan sa mga tao ay gumagaling sa loob ng isa o dalawang linggo.	Kadalasang sinasamahan pa ng higit na kasahulan ng sakit at, sinusundan pa, mataas-taas pang peligro ng kamatayan.
Sa pangkalahatan, ang kamatayan ay humahantong lamang sa mga nanganganib na grupo, kagaya ng mga matatanda na (mahigit sa 65 na taong gulang); ang mga bata (mga batang 6-23 na buwan ang edad); yaong mga mayroon nang kondisyong medikal kagaya ng sakit sa baga, diabetes, kanser, sakit sa bato, o problema sa puso; at ang mga taong mayroon nang nakompromisong sistemang imyuno.	Ang lahat ng ginugrupong edad ay maaaring manganib sa impeksyon, hindi lamang ang mga grupong "nanganganib". Sa ilalim ng ibang pagkakataon ang mga may edad na malalakas ay maaari at puwede ring may mataas na panganib, base sa mga mga padron ng mga nakaraang epidemiko o salot. Halimbawa, ang mga may edad na mababa sa 35 (isang malaking bahagi ng lakas-manggagawa ng U.S.) ay lihis na naapektuhan ng pandemiko noong 1918.
Epektibo ang pagbabakuna dahil maaasahan ang mga prediksyon tungkol sa pangkat ng mga bayrus na nasa sirkulasyon bawat tag-yelo.	Ang bakuna laban sa pandemikong trangkaso ay hindi makakamit sa panimula ng isang pandemiko. Kailangang tumpak na matukoy ang pangkat ng mga virus, at ang paglikha ng epektibong bakuna ay maaaring tumagal ng anim na buwan.
Ang mga gamot na laban sa bayrus ay karaniwang madaling makamtan ng mga taong nanganganib sa mga seryosong sakit.	Ang suplay ng mga gamot na laban sa bayrus ay maaaring limitado, at sa kasagsagan lamang ng pandemiko matitiyak ang pagtalab nito.

Ang bahagi ng Los Angeles County Department of Public Health

Maraming mababago sa panahon ng pandemiko. Sa panahon ng pandemiko, responsibilidad ng Pampublikong Kalusugan o ng Public Health ang pag-isyu ng mga pampublikong pangkalusugang instruksyon (Mga instruksyon). Mahalagang makasunod sa mga bagong pangyayari sa pamamagitan ng balita at mga payo kung paano makaiiwas sa pagkakasakit

Para sa mga karagdagang impormasyon:
tawagan ang Los Angeles County Department of Public Health sa (800) 427-8700 o bisitahin ang www.lapublichealth.org

MGA HAKBANG NA MAAARI NINYONG GAWIN AT NG IYONG PAMILYA UPANG MAKAPAGHANDA NGAYON

Sundin ang mga hakbang na ito upang maiwasan ang pagkalat ng trangkaso at turuan ang iyong mga anak na sundin rin ito.

- Palaging maghugas ng kamay. Makakaprotekta sa iyo ito at sa iba laban sa mikrobyo. Kung walang makitang sabon at tubig, gumamit ng mga naitatapon na panghugas ng kamay o gel sanitizer na may alkohol.
- Kung umuubo o bumabahing, takpan ang bibig at ilong ng tisyu. Kung wala kang tisyu, umubo o bumahing sa iyong manggas, huwag sa inyong mga kamay.
- Umiwas sa paglapit sa mga taong may sakit.
- Kung mayroon kayong sakit, tumigil sa bahay at nang malayo sa ibang tao hangga't maaari, upang maprotektahan din sila sa pagkakasakit; magpahinga ng husto at kumunsulta sa iyong doktor.

Sanayin ang mabubuting ugaling pangkalusugan

- Panatilihin ang kalusugan: kumuha ng mahabang tulog, mag-ehersisyo araw araw, pangasiwaan ang istres, uminom ng maraming tubig, at kumain ng balanse.
- Iwasan ang paninigarilyo. Nakapagpapataas ng panganib ng seryosong sakit kung makuha ninyo ang trangkaso.

Talakayin ang mga mahahalagang isyung pangkalusugan sa iyong pamilya at mga mahal sa buhay.

- Pag-usapan kung paano/saan makakukuha ng pangangalaga ang iyong mahal sa buhay kung sila ay magkasakit at ano ang kakailanganin upang mapangalagaan sila sa bahay.
- Gumawa ng plano na mapangalagaan ang mga anak/tao na may mga espesyal na pangangailangan kung ang lahat ng matatanda sa bahay ay mga may sakit. Mayroon bang ibang miyembro ng pamilya o kapitbahay na makatutulong? Gawin na ngayon ang mga planong iyon at talakayin sa lahat na dapat na makaalam.

Dapat magkaroon ng dalawang linggong medikal at pangkalusugang para sa iyo at sa iyong pamilya. Halimbama ng mga suplay ay:

- ☐ Sabon o alkohol na panghugas na kamay na walang tubig
- ☐ Mga gamot para sa lagnat katulad ng acetaminophen (Tylenol) o Ibuprofen
- ☐ Sirup para sa ubo
- ☐ Termometro
- ☐ Mga inumin na may mga electrolyte katulad ng Pedialyte, Gatorade, o iba pang solusyon na oral na makapagpapataglay ng tubig sa katawan

Ang mga solusyong oral na nakapagpapataglay ng tubig sa katawan o "oral rehydration solution" ay ginagamit para sa mga taong nagtatae, nagsusuka o nilalagnat. Ang mga solusyon na ito ay nagtataglay ng tubig at asin na may ispisipikong bilang ng bahagi upang mapuno muli ng likido at electrolyte. Ang mga oral rehydration na produkto ay madaling mabibili sa karamihan ng mga parmasya. Mahalagang agapang mabigyan ng likido sa panahon ng sakit kaysa sa maghintay na lalong maging malala ang sitwasyon.

Iniresetang gamot: Kung kayo o isang kapamilya ay regular na gumagamit ng iniresetang gamot, kausapin ang iyong doktor at ang plano ng seguro tungkol sa pagkakaroon ng sapat na gamot na magtatagal ng mga ilang linggo.

Maging handa sa kawalan ng pagkain, tubig, at mga karaniwang pambahay na pang-emerhensiyang suplay sa pamamagitan ng pagtatabi ng suplay ng mga hindi nasisirang pagkain tulad ng mga delata at mga tuyong butil o cereal, tubig, radyo na de baterya, baterya, flashlight, mga supot pangbasura, at manu-manong abrelata.

- Maging handa para sa anumang pagbabago sa inyong pang-araw-araw na gawain at gumawa ng mga planong pang-emerhensiya.
- Maaaring magsara ang mga paaralan, isaalang-alang ang ibang mga opsyon sa pangangalaga sa mga anak.
- Dahil sa magiging mahirap ang pagpasok sa trabaho o imposible, kausapin ang iyong amo tungkol sa posibilidad na magtrabaho na lamang muna sa bahay.
- Ang mga serbisyong pantransportasyon ay maaaring maputol, pag-isipan na makisakay sa trabaho, paaralan, at sa pamilihan.
- Maaaring magsara ang mga pampubliko at pangkomunidad na serbisyo. Maaaring mapabilang dito ang mga ospital at iba pang pangangalagang pangkalusugan pasilidad, banko, tindahan, restawran, opisina ng gobyerno, at opisina ng koreo. Pag-isipan ninyo at ng iyong pamilya kung ano ang maaaring gawin kung kayo ay naputulang ng mga serbisyong ito.
- Alamin mula sa pinagtatrabahuhan ang tungkol sa pagliban sa gawain dahil sa sakit at pampamilya at medikal na patakaran.
- Kumuha ng taunang pagbabakuna laban sa trangkaso. Kahit na iyong mga wala sa kategorya ng mataas na panganib ay dapat na magpabakuna laban sa trangkaso kung may sapat na bakunang makakamtan. Iyong mga may matagal nang iniindang medikal na kondisyon at ang sinumang may edad na 65 o higit pa ay dapat na kumuha ng isahang beses na bakunang pneumoccocal.
- HUWAG pumasok sa trabaho, paaralan, o sa anumang pampublikong lugar kung ikaw ay may sakit.

Isang mas komprehesibong talaang pampandemikong pagpapaplano para sa mga indibidwal at pamilya ay nilinang ng U.S. Department of Health and Human services at matatagpuan sa ***www.pandemicflu.gov.***

Lumikha ng pampamilyang plano para sa pangkalusugang emerhensiya. Kumpletuhin ang tsart at idikit ito sa inyong refrigerator, pampamilyang pakuan ng mga balita o bulletin board o iba pang prominenteng lugar sa bahay. Gumawa ng kopya at itabi ito sa isang ligtas na lugar at sabihin sa lahat na dapat na makaalam kung saan naroroon ito.

MGA KONTAK	PANGALAN NG KONTAK/NUMERO NG TELEPONO
Lokal na kontak na tatawagan sa panahon ng emerhensiya	
Sa labas ng bayan na kontak na tatawagan sa panahon ng emerhensiya	
Malapit ang ospital sa: Trabaho Paaralan Bahay	
Mga Doktor ng pamilya	
Parmasya	
Kontak sa Pinagtatrabahuhan at impormasyong pang-emerhensiya	
Kontak sa Paaralan at impormasyong pang-emerhensiya	
Organisasyong Pangrelihiyon/ispiritwal	
Beterenaryo	
Departamento ng Lokal na Pampublikong Kalusugan	