Mga Pangunahing Impormasyon Tungkol sa Bagong-uri na Trangkaso (Trangkasong A/H1N1)

1　Ano ang bagong-uri na trangkaso (Trangkasong A/H1N1)

Ito ay ang trangkasong makukuha kapag ang isang tao ay nahawa sa trangkasong bayrus A/H1N1 na likas sa mga baboy. Ang panahon ng inkubasyon ay ipinalalagay na mga 3~4 na araw (maaaring 1~7 araw), at tulad ng mga karaniwang trangkaso, ang mga sintomas ay lagnat, masakit na ulo, ubo, masakit na lalamunan, uhog, masakit na mga kalamnan at iba pa. May kaso rin na may lumabas na mga sakit sa bahagi ng katawan na may kinalaman sa pagtunaw ng pagkain tulad ng pagsusuka at pagtatae.

Ang karamihan sa mga nagkakasakit ay magaang lamang ang pagkakasakit at gumagaling ngunit may mga ulat sa kasong mabigat ang pagkakasakit at mga kasong namamatay. Ang mga taong may matagalang sakit sa bahagi ng katawan na may kinalaman sa paghinga tulad ng hika, mga taong may sakit sa puso, mga taong may dyabetis, mga taong hindi sapat ang panlaban sa sakit ng katawan, at mga buntis ay madaling bumigat ang sakit kapag nahawa.

Ang trangkasong bayrus A/H1N1 na likas sa mga baboy ay naiiba ang ayos ng genetiko sa pamanahong lumalagap sa mga tao na trangkasong bayrus A/H1N1 (*A sorengata* kung tawaging sa Japan).

2　Ang pinagmulhan at paraan ng pagkahawa

Ang trangkasong bayrus A/H1N1 na likas sa mga baboy ang natuklasan na pinagmulhan.

Ang paghawa sa pagitan ng mga tao ng trangkasong bayrus A/H1N1 na likas sa mga baboy ay tulad din ng paghawa ng pamanahong trangkasong bayrus A/H1N1, tulad ng paghinga ng bayrus na galing sa ubo o kaya sa hatsing ng maysakit [pagkahawa sa bayrus na nasa hangin], o kaya paghipo ng labi o ilong ng kamay na may nakadikit na bayrus [pagkahawa sa paghipo].

3　Paggagamot

Ang paggamot ay, tulad ng paggamot ng karaniwang trangkaso, ang paggamit ng mga gamot panlaban sa trangkaso tulad ng Oseltamivir (pangalan ng medisina: Tamiflu) at Zanamivir (pangalan ng medisina: Relenza), upang pagalingin ang sakit sa mga bahagi ng katawang may kinalaman sa paghinga at sa buong katawan na apektado ng sakit.

4　Mga mahalagaing bagay upang maiwasan ang pagkahawa

Ang mga mahalagang bagay upang maiwasan ang pagkahawa ay dalawa, ang [paghugas ng kamay / pagmumog] at [maayos na asal sa pag-ubo].

● Mahigpit na pagsagawa ng paghugas ng kamay at pagmumog

Gawing ugali ang paghugas ng kamay at magmumog pag-uwi galing sa labas.

Tignan ang nakasulat sa (ibang papel) na tamang paraan sa paghugas ng kamay.

Ang paghugas ng kamay at pagmumog ay mga pangunahing gawain para sa sariling kalinisan. Gawing ugali ang paghugas ng kamay at pagmumog pagkagaling sa labas. Hugasan din ang kamay kapag ginamit ito na pantakip sa bibig kapag umubo o humatsing.

Kapag hindi mahugasan ang kamay ng tubig na umaagos, maaari din gamitin ang gamot na uring alcohol na maaaring i-sprey at ipahid sa kamay. Ngunit kapag ang dumi sa kamay ay nakikita ng mata, hugasan agad ng umaagos na tubig at sabon dahil ang epekto ng pagdisimpekta ay mahina.

● **Maayos na asal sa pag-ubo**

Kapag umubo at humatsing, takpan ang bibig at ilong ng tisiyu o maskara, tiyakin na hindi tamaan ang ibang tao ng hangin sa pag-ubo at paghatsing.

1. Gumamit ng maskara kapag may ubo / hatsing na sintoma.
2. Takpan ang bibig at ilong ng tisiyu kapag umubo / humatsing.
3. Kapag umubo / humatsing, humarap sa lugar na walang tao.

5 Kapag magpapatingin sa manggagamot / sumangguni

Maaaring magpatingin dahil sa bagong-uri na trangkaso (trangkasong A/H1N1) sa mga karaniwang pagamutan sa loob ng Lungsod ng Shizuoka. Upang maiwasan na makahawa, tumawag muna sa pagamutan bago pumunta at tanungin kung anung oras maaaring pumunta upang magpatingin at kung ano ang dapat gawin. Sa oras na magpatingin, sundin lamang ang maayos na asal sa pag-ubo at gumamit ng maskara.

Pagkatapos magpatingin, karaniwan ay nagpagaling sa bahay, o kaya batay sa dati nang dalang karamdaman at tindi ng mga sintomas ng trangkaso, maaaring kailangan magpa-ospital.

● **Tungkol sa pagpapatingin sa manggagamot ng mga nagdadalang-tao at mga may dati nang dalang karamdaman**

Sa kasalukuyan, hindi sapat ang kaalaman kung mas madaling mahawa sa bagong-uri na trangkaso (trangkasong A/H1N1) ang isang nagdadalang-tao at kung may epekto sa dinadalang sangol kapag nagkasakit. Ang alam ay kapag nahawa sa karaniwang trangkaso ang isang nagdadalang-tao, karamihan ay nagpapakita ng normal na mga sintomas ng trangkaso ngunit maliban dito nagkakaroon ng mga komplikasyon tulad ng pagsabay ng ibang sakit gaya ng pulmunya, at may posibilidad ang maagang panganganak.

Isagawa ang mga bagay upang maiwasan ang pagkahawa tulad ng paghugas ng kamay, at maingat na pakiramdaman kung may pagbabago sa kalagayan ng katawan, kapag biglang nagkaroon ng mga sintomas tulad ng lagnat, ubo, pagsakit ng lalamunan, tumawag agad sa laging pinupuntahang maggagamot at humiling na ipakilala sa pagamutang maaaring puntahan upang magpatingin. Maaaring ipadala ng inyong manggagamot sa panganganak ang inyong medikal rekord sa pagamutan na inyong pupuntahan upang magpatingin.

Para sa mga taong ginagamot dahil sa matagalang sakit sa bahagi ng katawan na may kinalaman sa paghinga tulad ng hika, sakit sa puso, mga taong nagpapa-dyalisis at mga taong hindi sapat ang likas na panlaban sa sakit ng katawan, tumawag sa palaging pinupuntahang manggagamot, magtanong kung ano ang dapat gawin bago pumunta upang magpatingin.

Sa kasong wala ang palaging pinupuntahang manggagamot, o kaya hindi alam kung saang pagamutan dapat pumunta upang magpatingin, pati na rin kung may nais itanong habang nagpapagaling sa sariling bahay, tumawag at sumangguni sa SHINGATA Influenza SOUDAN MADOGUCHI, telepono: 054-249-3173 (sa wikang Hapon lamang) pangkaraniwang araw 8:30~17:30. Sentro ng Sanggunian para sa Bagong-uri na Trangkaso (Trangkasong A/H1N1).

6 Para sa mga kamag-anak ng maysakit

Ang bagong-uri na trangkaso (trangkasong a/H1N1), ay naiiba sa karaniwang trangkaso, halos lahat ng tao ay walang likas na panlaban ang katawan para sa sakit na ito. Dahil dito, mahalaga na gawin ang dapat upang maiwasan ang paglaganap ng sakit na ito.

Upang maiwasan ang paglaganap ng bagong-uri na trangkaso (trangkasong a/H1N1), habang maaari ay iwasan ang pagpunta sa mga lugar na marami ang tao sa panahon na pinakamaikli man ay 2 araw pagkawala ng lagnat, at sa simula ay 7 araw mula sa sumunod na araw na lumabas ang mga sintomas tulad ng pagsakit ng lalamunan,.

- **Kahilingan sa may sakit**
  1. Inumin ng walang palya ang mga gamot na inireseta.
  2. Sa loob ng panahon na sinabi ng manggagamot o kaya ng *health center*, iwasan ang paglabas maliban lamang kapag magpapatingin sa manggagamot.
  3. Kapag nagpapatingin o kaya nagpapa-alaga, gumamit ng maskara bilang isang maayos na asal sa umuubo.
  4. Habang maaari, maghugas ng kamay.

- **Kahilingan sa mga kamag-anak**

Kapag nakita ang mga sumusunod na sintomas sa maysakit, tumawag agad sa pagamutan at bilisan ang pagpunta upang magpatingin. Kung tatawag ng ambulansya, sabihin na may mga sintomas ng trangkaso.

- Nahihirapan huminga
- Nagiging kulay-ube ang bibig
- Nagrereklamo na masakit ang dibdib
- Maaaring nanunuyo ang katawan
  Tuluy-tuloy ang pagsusuka at hindi sapat ang paginom ng tubig / kaunti ang lumalabas na ihi / hindi nilalabasan ng luha kahit umiiyak ang bata
- Nagkakaroon ng pamamanhid
- Nakikitang may pagkalito at nababalisa
- Mabagal ang pagtugon kapag tinawag

- **Mga mahalagang bagay sa pag-aalaga**

1. Hugasan ang kamay ng husto
2. Habang inaalagaan ang maysakit, gumamit ng maskara
3. Ilagay sa plastik na supot ang tisiyu at maskara na ginamit ng maysakit at ito ay itapon
4. Ihiwalay ang silid ng maysakit.
   (Kung hindi ito maaari, ilayo ng mahigit 1 metro ang tutulugan ng taong kasama sa silid)
5. Italaga ang taong mag-aalaga sa maysakit
   (Habang maaari huwag paalagain ang mga taong may karamdaman tulad ng sakit sa puso at dyabetis, ang mga nagdadalang-tao, at mga taong dahil sa ibang sakit ay mahina ang likas na panlaban sa sakit ng katawan)
6. Ilang beses sa isang araw, buksan ang bintana at magpapasok ng sariwang hangin sa silid ng maysakit.
7. *Paper towel* ang gamiting pamunas ng kamay pagkatapos maghugas, o kaya gumamit ng pansariling tuwalya
8. Pamalagiin na malinis ang loob ng bahay (tignan ang nakasulat sa ibaba)

- **Tungkol sa paglinis / pagdisimpekta ng loob ng bahay**

Gamiting sanggunian ang mga sumusunod sa pagpangasiwa ng silid at mga bagay na gamit ng maysakit.

Pagpangasiwa ng silid at mga bagay na gamit ng maysakit

Lugar / Bagay	Paano Pangangasiwaan
Sahig ng silid	Linisin sa pamamagitan ng pagpunas ng basang panlampaso o basahan
Doorknob, upuan ng inidoro, switch, hawakan, mesa, upuan, at iba pa	Punasan ng gamot pandisimpekta (nakasulat sa baba)
Pagkain, damit, sheets, paliguan, at iba pa	Gawin ang karaniwang paghuhugas ng pagkain, paglalaba, at paglilinis ng paliguan

Mga uri ng pandisimpekta at paraan

Kapag nakapitan ng dugo, ihi o tae, body fluids (maliban sa pawis) ng maysakit ang silid o damit, disimpektahin sa alin mang paraan na nakasulat sa ibaba. Kapag nag-sprey ng gamot pandisimpekta, ang bayrus ay paliliparin kaya hindi sapat ang pagdisimpekta, dahil sa maaaring masinghot ang pinalipad na bayrus hindi ipinapayo na gawin ito.

Kapag naglilinis o nagdidisimpekta, gumamit ng guwantes, maskara at ng bagay tulad ng salamin na maaaring mangalaga sa mata.

Pandisimpektang ethanol	Basain ng [pandisimpektang ethanol] na nabibili sa mga botika ang pamunas tulad ng paper towel at punasan nito ang mga lugar na kailangang disimpektahin.
Sodium Hypochlorite	Basain ng pinalabnaw na pampaputing kimiko na uring chlorine ang pamunas tulad ng paper towel at punasan nito ang mga lugar na kailangang disimpektahin. (Tignan sa nakasulat sa ibaba ang paraan ng pagpalabnaw ng kimiko)
Pagdisimpekta sa pamamagitan ng maiinit na tubig	Disimpektahin ang mga damit at pagkain sa pamamagitan ng pagpainit nito hanggang 80℃ ng mahigit sa 10 minuto.

Pinagbuhatan: Ministry of Health, Labor & Welfare [Buod ng agresibong pagsagawa ng pagsiyasat na aral ukol sa epedemiya ng bagong-uri na trangkaso (trangkasong A/H1N1)]

[Reperensiya: Paraan ng pagpalabnaw ng pampaputing kimiko na uring chlorine]
(Ang binenentang pampaputing kimiko: Kapag ang densidad ng chlorine ay mga 5%)
0.02% ... Gamitin sa pagdisimpekta ng mga damit at pamunas sa mga pagkain
0.1% ... Gamitin sa paglinis ng suka, tae, body fluids (tulad ng dugo)
(Babala) Inaagnas ng Sodium Hypochlorite ang mga metal kaya kapag ginamit ito sa mga metal na parte, punasan ng tubig pagkalipas ng 10 minuto. Maaaring magkaroon ng gaas ng chlorine kaya kapag ginamit magpapasok ng sapat na sariwang hangin sa loob ng silid.

Densidad (Bahagi ng Pagkalabnaw)	Paraan ng Pagpalabnaw
0.02%（200ppm）	10ml sa bawat 2 litro na pet bottle na tubig (2 puno ng takip ng pet bottle)
0.1%（1000ppm）	10ml sa bawat 500ml na pet bottle na tubig (2 puno ng takip ng pet bottle)

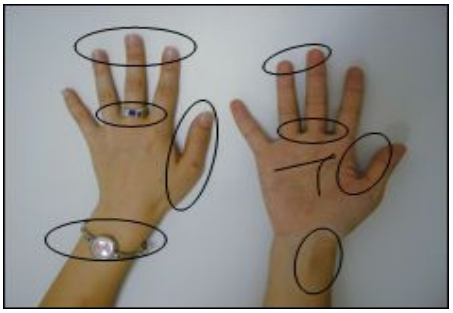
Maghugas Tayo ng Kamay

Pabulain ng husto ang sabot at hugasan ang kamay tulad ng pinapakita sa ibaba.

Bago maghugas ng kamay

- ◆Naputulan ba ninyo ng maikli ang inyong mga kuko?
- ◆Natanggal na ba ninyo ang inyong relo at mga singsing?

Check !



Mga lugar na madaling maiwan ang mga dumi sa kamay.

- ◆Dulo ng mga daliri
- ◆Pagitan ng mga daliri
- ◆Paligid ng hinlalaki
- ◆Pupulsuhan
- ◆Mga kulubot sa balat ng kamay

(1) Pabulain ang sabon at kuskusin ng husto ang palad.

(2) Kuskusin na inuunat ang balat sa likod ng kamay

(3) Kuskusin mabuti ang mga dulo ng daliri at paligid ng kuko.

(4) Hugasan ang pagitan ng mga daliri.

(5) Balutin ng palad ng kamay ang hinlalaki at pagayat na hugasan.

(6) Huwag kalimutan na hugasan ang pupulsuhan.

Banlawan ang mga kamay upang matanggal ang sabon at punasan ng malinis na tuwalya upang mapatuyo.	