



UK Health
Security
Agency



May bakuna na tutulong na magprotekta sa iyo mula sa pananakit dahil sa

Shingles



Nag-aalok ang NHS ng bakuna na nakakabawas sa iyong panganib na magkaroon ng shingles.

Inilalarawan ng polyetong ito ang pambansang programa para sa shingles, ang mga benepisyo ng bakuna at kung sino ang karapat-dapat dito.

Ang kasalukuyang bakuna para sa programa sa Shingles ay tinatawag na Shingrix. Kakailanganin mo ng 2 dosis ng Shingrix para sa pinakamahusay na proteksyon. Makikipag-ugnayan sa iyo ang iyong doktor sa sandaling karapat-dapat ka na. Maaari mo ring makuha ang iyong mga bakuna laban sa Shingrix sa ilang parmasya.



Hindi tulad ng karamihan ng iba pang mga impeksyon, hindi ka mahahawa ng shingles mula sa ibang tao. Ang karamihan sa atin ay nagkaroon ng bulutong-tubig noong bata tayo, bagaman ang ilan sa atin ay walang malay na nagkaroon tayo nito.

Pagkatapos mong magkaroon ng bulutong-tubig, nananatili lang (dormant) ang virus sa mga nerve natin. Para sa karamihan ng iyong buhay, hindi mo malalaman ito, ngunit paminsan-minsan maaaring bumalik ang virus at kumalat sa balat na magdudulot ng sakit na tulad ng sa shingles.

Maaaring maging napakasakit ang shingles at madalas na naaapektuhan ang mga tao habang tumatanda sila. Maaari ito ay dahil ang iyong immune system ay humihina habang tumatanda, dahil sa stress o dahil sa isang hanay ng mga medikal na kondisyon at paggamot. Para sa ilan, ang pananakit na dulot ng shingles ay maaaring tumagal nang maraming taon. Maaari talagang makaapekto ang shingles sa iyong buhay, na makakapigil sa iyo sa paggawa ng lahat ng bagay na kadalasang ikinasisiya mo.

Ano ang sanhi ng shingles?

Ang shingles (kilala rin bilang herpes zoster) ay dulot ng dormant na virus ng bulutong-tubig na kumakalat sa bahagi ng balat kung saan konektado ang isa sa mga nerve. Nagresulta ito sa mga kumpol-kumpol ng labis na masakit at makating mga paltos na may laman na tubig. Ang mga paltos na ito ay maaaring pumutok at maging mga sugat na kalaunan ay magbabalat o magkakaroon ng crust at pagkatapos ay maghihilom. Ang mga paltos na ito ay kadalasang nakakaapekto sa isang lugar sa isang bahagi ng katawan, na karaniwan sa dibdib, ngunit minsan ay sa ulo, mukha, at mata.

Ano ang hitsura ng shingles?



Gaano ito katagal at gaano ito kalubha?

Ang mga unang senyales ng shingles ay maaaring masama ang pakiramdam na may parang tusok-tusok na pakiramdam (tingling) o mahapdi sa isang lugar ng balat sa isang bahagi ng katawan. Isang masakit na pamamantal na may mga paltos na puno ng likido na kadalasan ay lumilitaw ilang araw pagkatapos ng mga unang sintomas.

Ang shingles sa katawan ay maaaring magdulot ng matinding pananakit. Kung magkaroon ng shingles sa mata at talukap ng mata, maaari itong humantong sa mas malabong mata o kahit pa permanenteng pagkabulag sa matang iyon.

Gaano kakaraniwan ang shingles?

Humigit-kumulang sa 1 sa 5 tao na nagkaroon ng bulutong-tubig ay magkakaroon ng shingles. Nangangahulugan ito na sampu-sampung libong tao ang magkakaroon ng shingles kada taon sa England at Wales. Bagaman maaaring lumitaw ang shingles sa anumang edad, ang panganib, kalubhaan at mga komplikasyon ng shingles ay tumataas habang tumatanda.

Post-herpetic neuralgia (PHN)

Bawat taon, humigit-kulang sa 14,000 tao ang natutuloy na magkaroon ng post-herpetic neuralgia (PHN) pagkatapos magkaroon ng shingles at higit 1,400 ang naoospital dahil sa PHN.

Ang karamihan ng tao ay ganap na gumagaling pagkalipas ng ilang linggo, ngunit para sa ilan, patuloy ang pananakit nang ilang buwan o kahit pa ilang taon – ang tawag dito ay post-herpetic neuralgia (PHN). Ito ay partikular na hindi kasiya-siyang kondisyon na may lubhang mahapdi, pumipintig, o tumutusok na sakit sa nerves.

Mas malamang na magkaroon ng pangmatagalang pananakit kung mas matanda ka. Ang bakuna laban sa shingles ay nakakabawas ng panganib na magkaroon ng shingles at PHN.

Puwede bang kumalat ang shingles?

Hindi kasing-daling kumalat ang shingles gaya ng bulutong-tubig, ngunit ang likido sa loob ng mga paltos ay naglalaman ng virus na bulutong-tubig. Kaya ang isang tao na hindi immune sa bulutong-tubig ay maaaring magkasakit nito kung nagkaroon sila ng kontak sa likidong ito.

Kung mayroon kang pamamantal dahil sa shingles, dapat mong takpan ang pamamantal ng maluwag na pananamit upang mabawasan ang panganib ng pagkakalat ng bulutong-tubig. Ang mga buntis na babae na hindi pa nagkabulutong-tubig, ang mga taong may mahinang immune system at ang mga bagong silang na sanggol ay dapat iwasan ang direktang kontak sa pamamantal.

Sino ang makakakuha ng bakuna?

Mula Setyembre 1, 2023, ang programa sa pagbabakuna ay inaalok sa mga sumusunod:

ý1.

malulusog na tao na 70 hanggang 79 na taong gulang na hindi pa nababakunahan

ý2

mga taong 50 taong gulang pataas na may labis na mahinang immune system

ý3

ang malulusog na tao na 60 hanggang 70 taong gulang ay magiging karapat-dapat para sa bakunang ito kapag sumapit na sila sa 65 o 70 talong gulang

Mananatili kang karapat-dapat para sa bakuna laban sa shingles hanggang sa ika-80 kaarawan mo (maliban kung mayroon kang mahinang immune system¹), ngunit sa lalong madaling panahon kang mabakunahan, mas maaga kang mapoprotektahan. Ang mga detalye ng kung sino ang makakakuha ng bakuna sa unang limang taon ng programa ay ipinapakita sa tsart.

Paano naman ang mga tao na wala pa sa edad na karapat-dapat para sa bakuna laban sa shingles?

Ang mga mas nakababata ay aalukin ng bakuna kapag sila ay umabot na sa karapat-dapat na edad.

Maaaring magkaroon ng shingles anumang edad ngunit mas dumadami ang panganib, kalubhaan, at komplikasyon habang tumatanda. Iyong mga taong may lubos na mahinang immune system ay nasa mas mataas na panganib kaya inirerekumenda ang bakuna sa mas batang edad.

[1] Ang mga taong may lubhang mahinang immune system ay mananatiling karapat-dapat para sa bakuna.



Kung mayroon kang bakuna laban sa shingles, bibigyan ka ng record card na may pangalan mo at petsa ng susunod na appointment. Panatilihin itong nasa ligtas na lugar.



Mayroon bang anumang mga side effect?

Ang mga side effect mula sa bakunang Shingrix ay madalas banayad at hindi tumatagal. Ang pinakakaraniwang mga side effect (na nangyayari sa kahit 1 sa bawat 10 tao) ay pananakit at pamumula sa lugar na ininiksyunan, mga pangkalahatang pananakit ng kalamnan at pananakit ng ulo.

Maaaring pagod ang iyong pakiramdam at may lagnat pagkatapos ng bakunang Shingrix. Maaari kang magpahinga at uminom ng normal na dosis ng paracetamol (sundin ang payong nakalagay sa pakete) para makatulong na bumuti ang iyong pakiramdam. Huwag gumamit ng mga makinarya o magmaneho kung masama ang pakiramdam mo.

Dapat bumuti ang pakiramdam mo pagkalipas ng ilang araw ngunit kung nagpatuloy nang mas matagal ang iyong mga sintomas, dapat mong talakayin ang mga ito sa iyong doktor o practice nurse.

Maaari mong i-report ang anumang mga side effect gamit ang Yellow card scheme mula sa MHRA (yellowcard.mhra.gov.uk) – tingnan ang likod ng polyetong ito para sa mga detalye.

Gaano kaligtas ang bakunang Shingrix, ginamit na ba ito sa ibang bansa?

Gaya ng lahat ng lisensyadong bakuna, ang bakuna laban sa shingles ay lubos na na-test at nakakatugon sa mahigpit na mga kinakailangan sa kaligtasan at paglilisensya ng UK.

Ginamit ito nang malawakan sa Europe at North America nitong huling ilang taon.

Gaano kaepektibo ang pagbabakuna?

Sa pamamagitan ng pagbabakuna, mababawasan mo nang husto ang iyong tsansang magkaroon ng shingles.



Sa unang 5 taon pagkatapos inilabas ang unang programa sa pagbabakuna laban sa shingles, may 40,500 na mas kaunting konsultasyon sa doktor para sa sakit na nauugnay sa shingles at 1,840 na mas kaunting pagkakaospital².

Kung magpatuloy kang magkaroon ng shingles, ang sintomas ay malamang na magiging mas banayad at mas maikli ang pagkakasakit kaysa sa kung hindi ka nagpabakuna. Ang bakunang Shingrix na ginagamit sa UK ay ipinakitang nagbibigay ng mabuting proteksyon.

Paano at kailan ibinibigay ang bakuna?

Ang bakuna ay ibinibigay bilang isang iniksyon sa iyong itaas na braso gaya ng karamihan sa mga pagbabakuna.

Ang Shingrix ay isang hindi buhay na bakuna at kakailanganin mo ng 2 dosis para mabigyan ka na pinakamahusay ng pangmatagalang proteksyon.

Para sa karamihan ng mga tao, ang pangalawang dosis ng Shingrix ay iaalok mula mga 6 na buwan pagkatapos ng unang dosis. Kung mayroon kang labis na mahinang immune system, ang iyong pangalawang dosis ng Shingrix ay dapat ibigay nang mas maaga, ngunit hindi bababa sa 8 linggo pagkatapos ng unang dosis.

Ipapaalam ng iyong doktor kung kailan ka magbu-book para sa pangalawang dosis.

[2] Ang epekto ng programa sa pagbabakuna laban sa herpes zoster sa mga nasa ospital at herpes zoster na ikinonsulta sa doktor sa 5 taon pagkatapos itong sinimulan sa England: isang pag-aaral na nakabase sa populasyon – PubMed (nih.gov)

Bakit hindi ako maaaring magpabakuna ngayon?

Sa ilalim ng kasalukuyang programa, ang lahat ng tao mula 70 hanggang 79 na taong gulang ay karapat-dapat para sa bakuna laban sa shingles. Ang programa ay pinapalawig nang unti-unti, simula sa mga taong nasa pinakamataas na panganib, gaya ng inirerekumenda ng Joint Committee Vaccination Immunisation (JCVI). Sa susunod na 10 taon, ang programa ay kabibilangan kinalaunan ng lahat ng taong mula 60 taong gulang pataas.

Ang mga indibidwal na 50 taong gulang pataas na may labis na mahinang immune system ay karapat-dapat para sa bakunang Shingrix.

May kailangan ba akong gawin para mabakunahan?

Makikipag-ugnayan sa iyo ang iyong doktor para mag-book ng appointment kapag naging karapat-dapat ka na para sa bakuna laban sa shingles. Gayunpaman, kung nag-aalala ka tungkol sa shingles, dapat kang humingi ng payo mula sa iyong doktor.

Mayroon bang mga taong hindi dapat bigyan ng bakunang Shingrix?

Kung nagkaroon ka ng malubhang reaksiyon sa alinman sa mga sangkap na nasa bakuna, maaaring hindi ka mabibigyan nito. Kumonsulta sa iyong doktor.

Mabibigyan ba ako ng shingles ng bakuna?

Ang mga bakunang Shingrix ay hindi makakapagbigay sa iyo ng shingles. Kung magkaroon ka ng pamamantal, maaari mong tawagan ang NHS 111 o tawagan ang iyong doktor para sa payo.

Paano kung makaligtaan ko ang aking pagbabakuna? Maaari ko bang makuha ito kinalaunan?

Para sa karamihan ng mga tao, iaalok ang bakuna laban sa shingles hanggang sumapit sila sa 80 talong gulang. Gayunpaman, kung mayroon kang labis na mahinang immune system, maaaring ibigay ang bakuna hanggang sa anumang edad.

Para sa pinakamahusay na proteksyon, dapat kang magpabakuna o kumpletuhin ang buong bilang ng mga dosis sa inirerekumendang panahon. Tawagan ang iyong doktor para gumawa ng isa pang appointment.

Karapat-dapat ba ako sa bakunang Shingrix kung nabigyan ako ng Zostavax dati?

Kung binigyan ka ng Zostavax bilang bahagi ng rutinang programa sa pagbabakuna noong ikaw ay nasa pagitan ng 70 at 79 na taong gulang, hindi mo na kailangan ng 2 dosis ng bakunang Shingrix.



Huwag ipagpaliban, kung karapat-dapat ka, subukan mong magpabakuna sa lalong madaling panahon.



Tandaan, kapag naging karapat-dapat ka para sa pagbabakuna, dapat kang gumawa ng appointment para mabakunahan sa lalong madaling panahon upang matiyak na makuha mo ang pinakamahusay na proteksyon.

Higit pang impormasyon

Kung nais mo ng higit na impormasyon bago o pagkatapos ng iyong pagbabakuna, makipag-usap sa iyong doktor o practice nurse. Maaari mo ring bisitahin ang website ng NHS sa www.nhs.uk/shingles

Upang mabasa ang tungkol sa bakuna laban sa shingles na Shingrix® bisitahin ang www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil

Kung mayroon kang labis na mahinang immune system (malubhang immunosuppressed), aalukin ka ng bakuna laban sa shingles mula 50 taong gulang pataas

Magiging karapat-dapat ka sa iyong ika-70 kaarawan

KARAPAT-DAPAT MULA (KAARAWAN MO)	MGA PETA SA NG KAPANGANAKAN	PETA SA NG PAGSISIMULA NG PROGRAMA	TAON NG PROGRAMA
 ika-70	Setyembre 1, 1953 - Agosto 31, 1954	Setyembre 1, 2023	Ika-1 Taon
	Setyembre 1, 1954 - Agosto 31, 1955	Setyembre 1, 2024	Ika-2 Taon
	Setyembre 1, 1955 - Agosto 31, 1956	Setyembre 1, 2025	Ika-3 Taon
	Setyembre 1, 1956 - Agosto 31, 1957	Setyembre 1, 2026	Ika-4 na Taon
	Setyembre 1, 1957 - Agosto 31, 1958	Setyembre 1, 2027	Ika-5 Taon

Magiging karapat-dapat ka sa iyong ika-65 kaarawan

KARAPAT-DAPAT MULA SA (IYONG KAARAWAN)	MGA PETA SA NG KAPANGANAKAN	PETA SA NG PAGSISIMULA NG PROGRAMA	TAON NG PROGRAMA
 ika-65	Setyembre 1, 1958 - Agosto 31, 1959	Setyembre 1, 2023	Ika-1 Taon
	Setyembre 1, 1959 - Agosto 31, 1960	Setyembre 1, 2024	Ika-2 Taon
	Setyembre 1, 1960 - Agosto 31, 1961	Setyembre 1, 2025	Ika-3 Taon
	Setyembre 1, 1961 - Agosto 31, 1962	Setyembre 1, 2026	Ika-4 na Taon
	Setyembre 1, 1962 - Agosto 31, 1963	Setyembre 1, 2027	Ika-5 Taon

Shingles

ay isang karaniwang sakit na maaaring magdulot ng pangmatagalan at malubhang pananakit



ay maaaring makapagdulot ng malubhang makating pamamantal na may mga paltos



ay maaaring mangyari anumang edad ngunit ang panganib, kalubhaan at mga komplikasyon ay tumataas habang tumatanda



Ang bakuna

ay nakakabawas nang husto sa bilang ng mga kaso



ay makakabawas sa kalubhaan ng mga sintomas sa mga bakunadong tao kung magkaroon sila ng sakit na ito



ay ginamit nang malawakan sa ibang bansa tulad ng US at Canada



Ang pagkakaroon ng iyong rutinang pagbabakuna laban sa shingles ay isang mabuting paraan ng pangangalaga sa iyong kalusugan upang matamasa mo ang buhay nang walang pananakit na dulot ng shingles.

Maaari ka ring mag-ulat ng mga pinaghihinalaang side effect ng mga bakuna at gamot sa pamamagitan ng Yellow Card scheme.

Magagawa ito online sa pamamagitan ng pagbisita sa **yellowcard.mhra.gov.uk** o pagtawag sa Yellow Card sa **0800 731 6789**. Maaari din ninyong gamitin ang QR code o sa pamamagitan ng pag-download ng Yellow Card app.



Shingles Support Society

Website: **shinglessupport.org.uk**. Kumpidensyal na helpline: **0845 123 2305** sa pagitan ng 9am at 9pm, o **020 7607 9661** Lunes hanggang Biyernes, 12pm hanggang 8pm. Mga Tanong: **ý0300 030 9333**



Facial Palsy

Website: **facialpalsy.org.uk**



Helpline para sa Alalahanin tungkol sa Sakit/Kirot

Telepono: **0300 123 0789**, email: **help@painconcern.org.uk**
Website: **www.painconcern.org.uk**



© Crown copyright 2024
Product code: C24SGX1TAG Tagalog
1p 100K OCT 2024 (APS)
UK Health Security gateway number: 2024676
Larger font for accessibility

If you would like to order more copies of this leaflet, or another format such as large print, braille or as a translated copy please visit **www.healthpublications.gov.uk** or phone: 0300 123 1002, Minicom: 0300 123 1003 (8am to 6pm, Monday to Friday).

www.nhs.uk/vaccinations