NHS

Ang pagbabakuna laban sa trangkaso

Sino ang dapat magpabakuna nito at bakit

May kasamang impormasyon para sa mga magulang at mga buntis na kababaihan

Flu immunisation

Tumutulong na protektahan ang mga tao, tuwing taglamig

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Tagalog.indd 1 22/08/2024 16:06:46

Ipinapaliwanag ng polyetong ito kung paano ka makakatulong na protektahan ang iyong sarili at ang iyong mga anak laban sa trangkaso sa darating na taglamig, at kung bakit napakahalaga na ang mga taong nasa mas mataas na panganib mula sa trangkaso ay magkaroon ng kanilang libreng pagbabakuna bawat taon.

Ano ang trangkaso? Hindi ba't ito ay matinding sipon lamang?

Nagkakaroon ng trangkaso bawat taon, kadalasan sa taglamig, kaya naman kung minsan ay tinatawag itong pana-panahong trangkaso. Ito ay isang labis na nakakahawang sakit na may mga sintomas na napakabilis na dumarating. Ang mga sipon ay hindi kasing-lubha at kadalasan ay nagsisimula nang unti-unti na may baradong ilong o tumutulong sipon at namamagang lalamunan. Ang isang matinding insidente ng trangkaso ay maaaring mas masahol pa kaysa sa isang matinding sipon.

Ang trangkaso ay maaaring magdulot ng lagnat, matinding pagkapagod, pananakit ng mga kalamnan at kasu-kasuan, baradong ilong, tuyong ubo at pananakit ng lalamunan. Ang mga malulusog na indibidwal ay kadalasang gumagaling sa loob ng dalawa hanggang pitong araw, ngunit para sa ilan, ang sakit ay maaaring humantong sa pagkakaospital, permanenteng kapansanan o kahit pa kamatayan.

Ang mga bakuna laban sa trangkaso ay tumutulong na magprotekta laban sa mga pangunahing uri ng virus ng trangkaso na kumakalat

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Tagalog.indd 2 22/08/2024 16:06:48

Ano ang nagiging sanhi ng trangkaso?

Ang trangkaso ay sanhi ng mga virus ng trangkaso na nakahahawa sa daluyan ng hangin at baga. At dahil ito ay sanhi ng mga virus at hindi bacteria, hindi ito magagamot ng mga antibiotic. Gayunpaman, kung may mga komplikasyon mula sa pagkakaroon ng trangkaso, maaaring kailanganin ang mga antibiotic.

Paano ka nakakakuha ng trangkaso?

Kapag ang isang nahawahang tao ay umubo o bumahing, ang mga virus ng trangkaso ay maaaring malanghap ng ibang tao o maaari silang makuha sa pamamagitan ng paghawak sa mga ibabaw kung saan dumapo ang mga virus. Maaari mong pigilan ang pagkalat ng virus sa pamamagitan ng pagtakip sa iyong bibig at ilong kapag ikaw ay umubo o bumahing (mas mabuti na may tisyu, o kung hindi man, sa baluktot ng iyong siko), at maaari mong hugasan ang iyong mga kamay nang madalas o gumamit ng mga hand gel upang mabawasan ang panganib na makuha ang virus.

Ngunit ang pinakamahusay na paraan upang maiwasan ang pagkahawa at pagkalat ng trangkaso ay sa pamamagitan ng pagbabakuna bago magsimula ang panahon ng trangkaso.

Paano natin mapoprotektahan ang sarili laban sa trangkaso?

Ang trangkaso ay hindi mahuhulaan. Ang pagbabakuna laban sa trangkaso ay nagbibigay ng pinakamahusay na proteksyon. Mayroong iba't ibang strain ng virus ng trangkaso. Ang mga strain na malamang na magdulot ng sakit ay tinutukoy bago ang panahon ng trangkaso. Ang mga bakuna ay ginawa upang itugma ang mga ito nang mas malapit hangga't maaari. Kahit na ang bakuna ay hindi perpektong tumutugma sa isang strain, kadalasan ay nagbibigay ito ng kahit papaanong proteksyon laban dito.

Ang mga bakuna ay pinakamainam na ibinibigay sa taglagas bago magsimulang kumalat ang trangkaso.

Anong pinsala ang maaaring maidulot ng trangkaso?

Minsan iniisip ng mga tao na ang isang masamang sipon ay trangkaso, ngunit ang pagkakaroon ng trangkaso ay kadalasang mas malala pa kaysa sa isang sipon at maaaring kailanganin mong manatili sa kama nang ilang araw. Sa pinakamasamang kaso, ang trangkaso ay maaaring magresulta sa pananatili sa ospital, o maging sa kamatayan.

Ang ilang tao ay mas madaling maapektuhan ng mga epekto ng trangkaso. Para sa kanila, maaari nitong pataasin ang panganib na magkaroon ng mas malalang sakit tulad ng brongkitis at pulmonya, o maaaring magpalala ng mga kasalukuyang kondisyon.

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Tagalog.indd 3 22/08/2024 16:06:48

Ako ba ay nasa mas mataas na panganib mula sa mga epekto ng trangkaso?

Maaaring makaapekto ang trangkaso sa sinuman ngunit kung mayroon kang pangmatagalang kondisyon sa kalusugan, maaari itong palalain ng mga epekto ng trangkaso kahit na ang kondisyon ay maayos na pinangangasiwaan at karaniwang maayos ang pakiramdam mo. Dapat kang magpaturok ng libreng bakuna laban sa trangkaso kung ikaw ay:

- buntis

o may pangmatagalang kondisyon tulad ng:

- isang problema sa puso
- isang reklamo sa dibdib o malubhang kahirapan sa paghinga, kabilang ang brongkitis, emphysema o mga taong may hika (nangangailangan ng steroid inhaler o mga tableta)
- isang sakit sa bato
- mas mababa ang immune system dahil sa sakit o paggamot (gaya ng gamot na steroid o paggamot sa kanser)
- sakit sa atay
- nagkaroon ng stroke o transient ischemic attack (TIA)
- diyabetis
- ilang kondisyong neurological, hal. multiple sclerosis (MS), o cerebral palsy
- isang kapansanan sa pagkatuto
- isang problema sa iyong pali, hal. sickle cell disease, o tinanggal ang iyong pali
- o labis na sobra ang timbang (BMI na 40 pataas)

Ang listahan ng mga kondisyon na ito ay hindi nalilimita rito lang. Ito ay palaging isang isyu ng klinikal na paghatol. Maaaring tasahin ka ng iyong GP upang isaalang-alang ang panganib ng trangkaso na nagdudulot upang mas lumala ang anumang umiiral mong sakit, gayundin ang iyong panganib na magkaroon ng malubhang karamdaman mula sa trangkaso mismo.

Bumisita sa nhs.uk/flujab para sa karagdagang impormasyon.

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Tagalog.indd 4 22/08/2024 16:06:48

Sino ang dapat mag-isip na magpabakuna laban sa trangkaso?

Lahat ng may anumang kondisyong nakalista sa pahina 4, o na:

- 65 taong gulang pataas
- nakatira sa isang residential o nursing home
- pangunahing tagapag-alaga ng isang mas matanda o may kapansanan na tao
- namumuhay kasama ng isang taong mababa ang immunity dahil sa sakit o paggamot
- isang frontline health worker o social care worker
- buntis (tingnan ang susunod na seksyon)
- mga bata na nasa isang partikular na edad (tingnan ang pahina 7)

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Tagalog.indd 5 22/08/2024 16:06:52

Ang pagbabakuna laban sa trangkaso para sa **mga buntis na babae**

Ako ay buntis. Kailangan ko ba ng pagbabakuna laban sa trangkaso ngayong taon?

Oo. Binabago ng pagbubuntis kung paano pinangangasiwaan ng katawan ang mga impeksyon tulad ng trangkaso. Ang impeksyon sa trangkaso ay nagpapataas ng pagkakataon ng mga buntis na kababaihan at kanilang mga sanggol na mangailangan ng masinsinang pangangalaga (intensive care). Ang lahat ng buntis na kababaihan ay dapat magkaroon ng bakuna laban sa trangkaso upang maprotektahan ang kanilang sarili at ang kanilang mga sanggol. Maaari kang magkaroon ng bakuna laban sa trangkaso sa anumang yugto ng pagbubuntis, mula pa sa paglilihi.

Ang mga buntis na kababaihan ay nakikinabang sa pagbabakuna laban sa trangkaso dahil maaari itong:

- makabawas sa kanilang panganib ng malubhang komplikasyon gaya ng pulmonya, lalo na sa mga huling yugto ng pagbubuntis
- makabawas ng panganib ng ina o sanggol na mangailangan ng masinsinang pangangalaga (intensive care)
- makabawas ng panganib na ang sanggol ay isilang nang patay o napaaga sa takdang panahon ng paglabas
- makatulong na protektahan ang kanilang sanggol upang patuloy na magkaroon ng kaunting immunity sa trangkaso sa mga unang buwan ng buhay nito
- makabawas ng pagkakataong maipasa ng ina ang impeksyon sa kanyang bagong sanggol

Ako ay buntis at sa tingin ko ay may trangkaso ako. Ano ang dapat kong gawin?

Kung mayroon kang mga sintomas ng trangkaso dapat kang makipag-usap sa iyong doktor kaagad, dahil kung mayroon ka ngang trangkaso, mayroong isang inireresetang gamot na maaaring makatulong (o makabawas ng panganib ng mga komplikasyon), ngunit kailangan itong inumin sa lalong madaling panahon pagkatapos lumitaw ang mga sintomas.

Maaari kang makakuha ng libreng bakuna laban sa trangkaso mula sa iyong GP, o maaari din itong makuha mula sa iyong parmasyutiko o komadrona.

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Tagalog.indd 6 22/08/2024 16:06:52

Paano ang mga anak ko? Kailangan ba nila ang pagbabakuna?

Kung mayroon kang anak na higit sa 6 na buwang gulang na may isa sa mga kondisyong nakalista sa pahina 4, dapat silang magkaroon ng bakuna laban sa trangkaso. Ang sinumang bata na may ganitong mga kondisyon ay mas malamang na magkasakit nang malubha kung sila ay nahawahan ng trangkaso, at maaari itong magpalala sa kanilang kasalukuyang kondisyon. Makipag-usap sa iyong GP tungkol sa pagpapabakuna ng iyong anak laban sa trangkaso bago magsimula ang panahon ng trangkaso.

Ang mga bakuna laban sa trangkaso ay hindi gumagana nang maayos sa mga sanggol na wala pang 6 na buwan ang edad kaya hindi ito inirerekomenda. Ito ang dahilan kung bakit napakahalaga na ang mga buntis na kababaihan ay mabakunahan - magpapasa sila ng immunity sa kanilang sanggol na magpoprotekta sa kanila sa mga unang buwan ng kanilang buhay.

Maraming iba pang grupo ng mga bata ang inaalok din ng pagbabakuna laban sa trangkaso. Ito ay upang makatulong na maprotektahan sila laban sa sakit at makatulong na mabawasan ang pagkalat nito sa iba pang mga bata, kabilang ang kanilang mga kapatid, at, siyempre, ang kanilang mga magulang at lolo't lola. Makakatulong ito sa iyo na maiwasan ang pangangailangang lumiban sa trabaho dahil sa trangkaso o para alagaan ang iyong mga anak na may trangkaso.

Ang mga batang inaalok ng bakuna ngayong taon ay:

- lahat ng 2 at 3 taong gulang sa Agosto 31 bago magsimula ang pagbabakuna laban sa trangkaso sa taglagas
- lahat ng batang nasa elementarya
- ilang batang nasa sekundaryang paaralan (Year 7 hanggang 11)

Ang mga batang may edad na 2 at 3 taong gulang ay bibigyan ng pagbabakuna sa kanilang general practice, kadalasan ng practice nurse. Ang mga batang nasa paaralan ay pangunahing aalukin ng bakuna laban sa trangkaso sa paaralan, na may karagdagang mga pagkakataon upang mabakunahan, na posibleng sa mga community clinic ng NHS, para sa sinumang makaligtaan ang sesyon sa paaralan. Para sa karamihan ng mga bata, ang bakuna ay ibibigay bilang spray sa bawat butas ng ilong. Ito ay isang napakabilis at walang sakit na pamamaraan.

Para sa higit pang impormasyon sa pagbabakuna sa mga bata at laban sa trangkaso, tingnan ang impormasyon ng website ng NHS sa nhs.uk/child-flu.

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Tagalog.indd 7 22/08/2024 16:06:53

Nagpabakuna ako laban sa trangkaso noong nakaraang taon. Kailangan ko ba ng isa pa ngayong taon?

Oo; ang mga virus ng trangkaso ay maaaring magbago mula sa taglamig hanggang sa susunod na taglamig. Ang mga bakuna laban sa trangkaso ay ina-update para sa bawat taglamig upang magbigay ng proteksyon laban sa mga strain ng trangkaso na malamang na umiikot. Para sa kadahilanang ito, lubos naming inirerekomenda na kahit na nabakunahan ka noong nakaraang taon, dapat kang mabakunahan muli sa taong ito.

Gayundin, ang proteksyon mula sa pagbabakuna laban sa trangkaso ay bumababa sa paglipas ng panahon kaya kahit na ang ilan sa mga strain ay pareho, dapat kang magkaroon muli ng bakuna laban sa trangkaso sa bawat panahon ng trangkaso.

Sa tingin ko nagkatrangkaso na ako, kailangan ko bang magpabakuna?

Oo; makakatulong pa rin ang bakuna na protektahan ka. Ang ibang mga virus ay maaaring magbigay sa iyo ng mga sintomas na tulad ng trangkaso, o maaaring nagkaroon ka ng trangkaso ngunit dahil mayroong higit sa isang uri ng virus ng trangkaso, dapat ka pa ring magkaroon ng bakuna kahit na sa tingin mo ay nagkaroon ka na ng trangkaso.

Aling uri ng bakuna laban sa trangkaso ang dapat kong makuha?

Mayroong ilang uri ng bakuna laban sa trangkaso. Bibigyan ka ng isa na pinakaangkop para sa iyo. Karamihan sa mga bata ay inaalok ng bakuna bilang spray sa ilong (tingnan din ang pahina 10), at ang mga nasa hustong gulang ay inaalok ng iniiniksyong bakuna. Wala sa mga bakuna ang makapagbibigay sa iyo ng trangkaso.

Kung ang iyong anak ay nasa pagitan ng 6 na buwan at 2 taong gulang at nasa isang grupong may mataas na panganib na magkatrangkaso, aalukin sila ng isang iniiniksyong bakuna laban sa trangkaso dahil hindi inirerekomenda ang spray sa ilong para sa mga batang wala pang 2 taong gulang. Ang ilang bata na higit sa 2 taong gulang na nasa isang grupong mataas ang panganib ay kakailanganin din na magkaroon ng isang iniiniksyon na bakuna kung hindi angkop para sa kanila ang spray sa ilong.

Maaari bang ibigay ang bakuna laban sa trangkaso kasabay ng iba pang mga bakuna?

Oo. Ang isang bakuna laban sa trangkaso ay maaaring ibigay kasabay ng lahat ng karaniwang mga bakuna. Maaaring magpatuloy ang pagbabakuna kung ikaw o ang iyong anak ay may hindi malubhang karamdaman tulad ng sipon, ngunit maaaring maantala para sa mga sakit na kinabibilangan ng lagnat.

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Tagalog.indd 8 22/08/2024 16:06:53

Mayroon bang sinuman na hindi dapat magpabakuna?

Halos lahat ay maaaring magpabakuna, ngunit hindi ka dapat mabakunahan kung nagkaroon ka ng malubhang allergy sa bakuna, o alinman sa mga sangkap nito. Kung ikaw ay allergic sa mga itlog o may kondisyon na nagpapahina sa iyong immune system, maaaring hindi ka magkaroon ng ilang uri ng bakuna laban sa trangkaso – tanungin ang iyong GP. Kung ikaw ay may lagnat, ang pagbabakuna ay maaaring maantala hanggang sa ikaw ay gumaling.

Paano naman ang spray sa ilong? Mayroon bang mga bata na hindi maaaring mabigyan nito?

Maaaring hindi mabigyan ng bakuna sa ilong ang mga bata kung sila ay:

- kasalukuyang may paghuni ang hininga o may paghuni sa nakalipas na 72 oras, kabilang ang mga nangangailangan ng mga dagdag na buga ng asthma reliever inhaler. Dapat silang bigyan ng angkop na iniiniksyong bakuna laban sa trangkaso upang maiwasan ang pagkaantala sa proteksyon
- nangailangan ng masinsinang pangangalaga dahil sa
  – hika o
  – egg allergic anaphylaxis
  Ang mga bata sa 2 grupong ito ay inirerekomenda na humingi ng payo sa kanilang espesyalista at maaaring payuhan na magkaroon ng nasal vaccine sa ospital
- may kondisyon, o sumasailalim sa paggamot, na lubhang nagpapahina sa kanilang immune system o may isang tao sa kanilang sambahayan na kailangang ibukod dahil sila ay lubhang immunosuppressed (gaya ng bone marrow transplant)
- allergic sa anumang iba pang mga sangkap ng bakuna[1]
- may kondisyon na nangangailangan ng paggamot na salicylate

Gayundin, ang mga bata na nabakunahan ng spray sa ilong ay dapat na iwasan ang malapit na pakikipag-ugnayan sa mga taong may napakahinang immune system (halimbawa ang mga kaka-transplant ng bone marrow) sa loob ng humigit-kumulang dalawang linggo pagkatapos ng pagbabakuna dahil may maliit na tsansang baka maipasa sa kanila ang virus mula sa bakuna. Kung ang taong ito ay miyembro ng sambahayan, kung gayon ang bata ay dapat alukin ng iniiniksyon na bakuna (tingnan sa itaas).

[1] Tingnan ang website sa www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc para sa listahan ng mga sangkap ng bakuna

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Tagalog.indd 9 22/08/2024 16:06:53

Ang bakuna sa ilong (nasal vaccine) ba ay naglalaman ng gelatine na nagmula sa mga baboy (porcine gelatine)?

Oo. Ang bakuna sa ilong ay naglalaman ng mga bakas ng isang labis na prinosesong anyo ng gelatine (porcine gelatine), na ginagamit sa hanay ng maraming mahahalagang gamot. Nakakatulong ang gelatine na panatilihing stable ang mga pinahinang virus ng bakuna para gumana nang maayos ang bakuna.

Ang bakuna sa ilong ay madaling ibigay at walang sakit. Ang bawat bata na may nasal spray na bakuna ay nakakakuha ng pinakamahusay na proteksyon laban sa trangkaso. Ito rin ay itinuturing na pinakamahusay sa pagbabawas ng pagkalat ng trangkaso. Sa ganoong paraan, pinoprotektahan ng mga bata ang isa't isa at ang iba pa na maaaring madaling kapitan ng trangkaso. Para sa mga hindi makakatanggap ng paggamit ng porcine gelatine sa mga produktong medikal, ang isang iniiniksyong bakuna laban sa trangkaso ay magagamit bilang isang alternatibo.

Makakakuha ba ako ng anumang mga side effect?

Ang mga side effect ng nasal vaccine ay maaaring karaniwang kasama ang tumutulong sipon o baradong ilong, sakit ng ulo, pagkapagod at may pagkawala ng ganang kumain. Ang mga naturukan ng bakuna ay maaaring magkaroon ng pananakit ng braso sa lugar ng iniksyon, sinat at pananakit ng mga kalamnan sa loob ng isa o dalawang araw pagkatapos ng pagbabakuna. Ang mga malubhang side effect sa alinman sa bakuna ay hindi karaniwan.

Lubusan ba akong mapoprotektahan ng bakuna laban sa trangkaso?

Ang pagiging epektibo ng pagbabakuna laban sa trangkaso ay mag-iiba-iba bawat taon, depende sa tugma sa pagitan ng strain ng trangkaso na umiikot at ng nilalaman ng mga bakuna. Dahil ang virus ng trangkaso ay maaaring magbago taun-taon, may panganib na ang bakuna ay hindi tumugma sa umiikot na virus. Kahit na ang bakuna ay hindi tugmang-tugma, ito ay karaniwang nag-aalok ng kahit papaanong proteksyon. Ang mga matinding hindi pagkakatugma ay hindi nangyayari nang madalas.

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Tagalog.indd 10 22/08/2024 16:06:53

Hanggang kailan ako mapoprotektahan?

Ang bakuna ay dapat magbigay ng proteksyon sa buong kasalukuyang panahon ng trangkaso.

Ano ang kailangan kong gawin ngayon?

Kung kabilang ka sa isa sa mga grupong binanggit sa polyetong ito, mahalaga na mayroon kang bakuna laban sa trangkaso.

Makipag-usap sa iyong GP o practice nurse, o sa iyong lokal na parmasyutiko, upang mag-book ng appointment sa pagpapabakuna. Para sa mga buntis na kababaihan, ang bakuna ay maaari ding makuha sa pamamagitan ng maternity services. Ang bakuna laban sa trangkaso ay libre.

Ang mga organisasyong nagnanais na protektahan ang kanilang mga empleyado laban sa trangkaso (maliban kung mayroon silang kondisyong medikal na nakalista sa pahina 4) ay kailangang gumawa ng mga pagsasaayos para sa mga pagbabakuna na ibibigay sa pamamagitan ng kanilang mga departamento ng kalusugan sa trabaho (occupational health department). Ang mga pagbabakuna na ito ay hindi available sa NHS at kailangang bayaran ng tagapag-empleyo.

Kung ikaw ay isang frontline health worker o social care worker, alamin kung anong mga pagsasaayos ang ginawa sa iyong lugar ng trabaho para sa pagbibigay ng pagbabakuna laban sa trangkaso. Mahalaga na maprotektahan ka. Ang ilang social care worker na hindi makakuha ng bakuna sa pamamagitan ng isang occupational health scheme ay maaaring makakuha ng bakuna sa pamamagitan ng NHS mula sa kanilang GP o isang parmasya.

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Tagalog.indd 11 22/08/2024 16:06:56

Buod ng mga **inirerekomenda** na magkaroon ng **bakuna laban sa trangkaso**

- lahat ng may edad na 65 taong gulang pataas
- lahat ng wala pang 65 taong gulang na may kondisyong medikal na nakalista sa pahina 4, kabilang ang mga bata at sanggol na higit sa 6 na buwang gulang
- lahat ng buntis na kababaihan, sa anumang yugto ng pagbubuntis
- lahat ng 2 at 3 taong gulang na bata (sa kondisyon na sila ay 2 o 3 taong gulang pagsapit ng Agosto 31 bago magsimula ang pagbabakuna laban sa trangkaso sa taglagas)
- lahat ng bata sa elementarya
- ilang batang nasa sekondaryang paaralan
- lahat ng nakatira sa isang residential o nursing home
- lahat ng tumatanggap ng allowance ng tagapag-alaga, o pangunahing tagapag-alaga para sa isang mas matanda o may kapansanan
- lahat ng frontline health worker at social care worker

Para sa payo at impormasyon tungkol sa pagbabakuna laban sa trangkaso, makipag-usap sa iyong GP, practice nurse, parmasyutiko o team para sa pagbabakuna sa paaralan.

Pinakamainam na magpabakuna laban sa trangkaso sa taglagas o unang bahagi ng taglamig bago tumaas ang mga dami ng may trangkaso. Tandaan na kailangan mo ito bawat taon, kaya huwag ipagpalagay na protektado ka dahil nagkaroon ka nito noong nakaraang taon.

Upang tingnan kung kwalipikado ka, pumunta sa nhs.uk/flujab.

UK Health Security Agency

© Crown copyright 2024. 1p 750k AUG 2024 (APS). Product code FLUMW24TAG Tagalog. UK Health Security Agency Gateway number: 2024404. This leaflet is also available in braille, large print, as a BSL video and translated into 32 community languages. Please visit www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002