



## **Trangkasong Epidemya at Pana-panahon: Ano Ang Dapat Ninyong Malaman Upang Maging Handa**

Ang trangkaso ay isang sakit na sanhi ng isang mikrobyo na maaaring makahawa sa ibang tao. Ang trangkaso ay nakakapagsanhi sa banayad hanggang malalang sakit, at kahit pagkamatay. Ilan sa mga sintomas ng trangkaso ay lagnat o sinat, panginginig, ubo, namamagang lalamunan, malabnaw o baradong ilong, pananakit ng kalamnan o katawan, pananakit ng ulo, at pagod.

**Ano ang trangkasong pana-panahon?** Ang ibang mga katangian (o mga uri) ng mikrobyo ng trangkaso ay kumakalat bawat taon. Ito ay tinatawag na trangkasong pana-panahon. Sa Estados Unidos, ang panahon ng trangkaso ay maaaring magsimula sa Oktubre at magtagal hanggang Mayo ng susunod na taon. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa trangkasong pana-panahon, bumisita sa [flu.maryland.gov](http://flu.maryland.gov).

**Ano ang trangkasong epidemya?** Minsan ang mga bagong katangian ng trangkaso ay maaaring lumitaw sa taong may kaunti o walang panlaban dito. Kapag nangyari ito, ang mikrobyo ay maaaring madaling makahawa sa mga tao at makapagsanhi ng paglitaw na pandaigdig — isang epidemya. Halimbawa, ang 2009 H1N1 na trangkaso sa mga baboy ay itinuturing na isang trangkasong epidemya. Bagama't bihira ang mga trangkasong epidemya, ito ay maaaring magkaroon ng malalalang epekto, kabilang na ang mataas na antas ng pagliban ng mga manggagawa, masikip na sistema sa pangangalaga sa kalusugan, at sakit at pagkamatay ng mga residente. Para sa karagdagang impormasyong tungkol sa trangkasong epidemya, bumisita sa <http://1.usa.gov/18PKWGs>.

**Ano ang ginagawa ng Kagawaran ng Kalusugan at Pangangalaga sa Kalusugan [Department of Health and Mental Hygiene (DHMH)] upang mapaghandaan ang trangkasong epidemya?** Ang Tanggapan ng Pagkahanda & Tugon ng DHMH ay nagpapalano para sa isang epidemyang pangyayari. Itong mga plano at mga aktibidad ay kinabibilangan ng Plano Para sa Trangkaso at Plano Para sa Trangkasong Epidemya ng Maryland; mga ehersisyo para sa trangkasong epidemya para sa mga tauhang pang-emerhensiya; pakikipagtulungan sa lokal, estado, pederal at pribadong mga ahensiya upang bumuo ng komprehensibong pamamaraan upang mapaghandaan, maiwasan at mabawasan ang mga epekto ng isang trangkasong epidemya; at mapanatili ang tipon ng mga paggamot laban sa mikrobyo at mga tustos na gamot.

**Ano ang maaari ninyong gawin upang maprotektahan ang inyong sarili at inyong pamilya mula sa parehong trangkasong pana-panahon at epidemya?** Ang pagpapabakuna ay ang inyong pinakamainam na proteksiyon laban sa trangkaso. Ang bakuna para sa trangkasong pana-panahon ay nakahanda bawat taon, kadalasan sa Setyembre o Oktubre. Ang lahat ng 6 buwan ang edad at pataas ay dapat na magkaroon ng taunang bakuna laban sa trangkaso sa lalong madaling panahon. Sa panahon ng epidemya, maaaring mayroon o walang nakahandang bakuna. Dapat kayong magpabakuna kapag ito ay nakahanda para sa iyo.

Mainam na sundin ang mga pangunahing hakbang sa personal na kalinisan upang maprotektahan ang inyong sarili mula sa mga sakit, gaya ng trangkaso. Hugasan nang madalas ang inyong mga kamay gamit ang tubig at sabon ng 20 segundo at tulungan ang mga paslit na gawin din ito. Kung walang tubig at sabon, gumamit ng alcohol na panlinis sa kamay. Takpan ang inyong ilong at bibig gamit ang tisyu kapag umubo o bumahing; pagkatapos itapon ang tisyu sa basurahan. Iwasang hawakan ang inyong mga mata, ilong at bibig nang hindi nahugasan ang mga kamay. Linisin at idisimpekta ang madalas na nahahawakang mga pangibabaw. Iwasan ang **malapitang pakipagharap, gaya ng paghalik o paggamit ng mga tasa o gamit sa pagkain ng iba, sa mga taong may sakit. Kung kayo ay may sakit, manatili sa bahay at iwasang humarap sa ibang tao upang maprotektahan sila mula sa pagkahawa sa inyong sakit.**

Para sa karagdagang impormasyon sa pagiging handa para sa iba't-ibang emerhensiya, bumisita sa <http://preparedness.dhmh.maryland.gov> at [www.facebook.com/MarylandOPR](http://www.facebook.com/MarylandOPR).