



Public Health
England

NHS

Ang **TAGLAMIG 2020/21**

pagbabakuna ng trangkaso

Sino ang dapat magkaroon nito at bakit

Kasama ang impormasyon para sa
mga bata at mga babaeng buntis



**HELP US
HELP YOU**

PROTECT AGAINST FLU

Flu **i**mmunisation

Helping to protect people,
every winter

Ipinapaliwanag ng leaflet na ito kung paano mo mapoprotektahan ang iyong sarili at mga anak mo laban sa trangkaso ngayong paparating na taglamig, at kung bakit napakahalaga na kunin ng mga taong madaling magkatrangkaso ang kanilang libreng pagbabakuna bawat taon.

Ano ang trangkaso? Hindi ba ito'y malalang sipon lamang?

Nagaganap ang trangkaso bawat taon, karaniwan sa taglamig, kaya minsan ito ay tinatawag na pana-panahong trangkaso. Napaka-nakakahawang sakit ito na may sintomas na mabilis nagkakaroon.

Ang sipon ay mas hindi malala at karaniwang unti-unting nagsisimula sa barado o tumutulog ilong at masakit na lalamunan. Ang masamang trangkaso ay maaaring mas malala sa matinding sipon.

Ang mga pinakakaraniwang sintomas ng trangkaso ay lagnat, pangigingin, masakit na ulo, pananakit at kirot sa kasukausan at kalamnan, at sukdulang kapaguran. Ang mga malulusog na tao ay karaniwang gumagaling sa loob ng dalawa hanggang pitong araw, pero sa ilan, ang sakit ay maaaring umabot sa pagkaka-ospital, permanenteng kapansanan o pati pagkamatay.



Ano ang nagdudulot ng trangkaso?

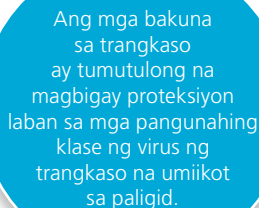
Ang trangkaso ay dulot ng mga virus ng trangkaso na nakaka-impeksiyon sa daanan ng hangin at mga baga. At dahil dulot ito ng mga virus, at hindi bakteryang hindi ito magagamot ng mga antibayotiko. Gayunpaman, kung may mga komplikasyon sa pagkakaroon ng trangkaso, maaaring kailanganin ang mga antibiotic.

Paano ka nagkakaroon ng trangkaso?

Kapag ang naimpeksiyong tao ay umubo o bumahing, ang virus ng trangkaso sa maliliit na patak ng laway ay kumakalat sa malaking lugar. Ang mga maliliit na patak na ito ay maaaring masinghot ng ibang tao o mapulot sa paghawak ng mga bagay kung saan dumapo ang mga maliliit na patak.

Maaari mong mapigilan ang pagkalat ng virus sa pamamagitan ng pagtatakip sa iyong bibig at ilong kapag umuubo o bumabahing ka, at dapat mong hugasan ang iyong mga kamay nang madalas o gumamit ng mga hand gel upang mabawasan ang panganib ng pagkakaroon ng virus.

Pero ang pinakamainam na paraan para maiwasang mahawa at magkalat ng trangkaso ay ang pagpapabakuna bago magsimula ang panahon ng trangkaso.



Ang mga bakuna sa trangkaso ay tumutulong na magbigay proteksiyon laban sa mga pangunahing klase ng virus ng trangkaso na umiikot sa paligid.

Paano tayo nagpoprotekta laban sa trangkaso?

Hindi mahuhulaan ang trangkaso. Nagbibigay ang bakuna ng pinakamahusay na makukuhang proteksiyon laban sa virus na maaaring magdulot ng malalang sakit. Ang pinakamalamang na mga virus na nagdudulot ng trangkaso ay maagang natutukoy bago ang panahon ng trangkaso at gumagawa ng mga bakuna para pinakamalaip na matugmaan ito hangga't posible.

Binibigay ang mga bakuna sa taglagas, mas mainam bago magsimulang kumalat ang trangkaso. Sa nakalipas na sampung taon mahusay na panlaban ang bakuna para sa mga klase-klasing bacteria o virus.

Anong peligro ang magagawa ng trangkaso?

Minsan ay akala ng mga tao na ang masamang sipon ay trangkaso, pero madalas ang trangkaso ay mas malala sa sipon at maaaring kailanganin mong manatili sa kama ng ilang araw. Ang ilang tao ay mas mahina sa mga epekto ng trangkaso. Para sa kanila, mapatataas nito ang peligrong magkaroon ng mas malalang mga sakit tulad ng bronchitis at pulmonya, o palalain ang mga umiiral na kundisyon. Sa mga malalang kaso, maaaring magresulta ang trangkaso sa pananatili sa ospital, o kaya ay kamatayan.

Nasa dagdag na peligro ba ako mula sa mga epekto ng trangkaso?

Maaaring maapektuhan ng trangkaso ang sinuman, pero kung may pangmatagalan kang kalagayan sa kalusugan, maaaring mapalala ito ng mga epekto ng trangkaso kahit na mabuting napapamahalaan ang kondisyon at karaniwan ay mabuti ang pakiramdam mo. Dapat kang magpabakuna ng libre para sa trangkaso kung ikaw ay:

- buntis
- o may pangmatagalang kondisyon tulad ng:
 - problema sa puso
 - reklamo sa dibdib o nahihirapang huminga, kasama ang bronchitis, emphysema o malalang hika
 - sakit sa kidney
 - mababang immunity dahil sa sakit o paggamot (tulad ng steroid na medikasyon o paggamot sa kanser)
 - sakit sa atay
 - na-stroke o nagkaroon ng transient ischaemic attack (TIA)
 - diyabetis
 - neurological na kondisyon, hal. multiple sclerosis (MS), cerebral palsy
 - problema sa pag-aaral
 - problema sa iyong spleen, hal sickle cell disease, o ipinatanggal mo ang iyong spleen
- sobrang mataas ang timbang (BMI na 40 at mas mataas)

Kwalipikado ang mga taong nasa NHS Shielded Patient List sa COVID-19 para sa libreng bakuna sa trangkaso at talagang mahalaga na matanggap nila ito ngayong taong ito.

Ang listahan ng mga kondisyon ay hindi tiyak. Laging usapin ito ng klinikal na paghugsa. Maaari kang suriin ng iyong GP upang isaalang-alang ang pagpapalala ng panganib ng trangkaso sa anumang kasalukuyang karamdamang mayroon ka, gayundin ang panganib na magkaroon ka ng malalang sakit mula sa trangkaso mismo.

Gusto naming mabawasan na magkatrangkaso ang mga taong mahina laban sa COVID-19.

Sino ang dapat magsaalang-alang na magkaroon ng pagbabakuna para sa trangkaso?

Lahat ng may anumang kundisyong nakalista sa pahina 4, o mga:

- nasa edad na 65 taong gulang o mas matanda
- nakatira sa residensiyal o nursing home
- ang pangunahing nag-aalaga ng mas matanda o may kapansanang tao
- kontak sa bahay ng isang taong nasa NHS Shielded Patient List
- isang nasa frontline na pangkalusugan o social care worker
- buntis (tingnan ang susunod na seksyon)
- mga anak na nasa partikular na gulang (tingnan ang pahina 7–8)

Sa taong ito, mas maraming tao ang aalukin ng libreng bakuna sa trangkaso pagdating ng taglagas. Para malaman kung sino ang kasama tingnan ang nhs.uk/flu vaccine.

Bakit inaalok ng bakuna sa trangkaso ngayong taon ang mga kontak sa bahay ng mga nasa NHS Shielded Patient List?

Nais naming hindi magkasakit ang mga pinakamahina sa COVID-19 ngayong taglamig at hindi namin nais na sila ay magkatrangkaso. Upang mabawasan ang pagkakataon ng isang tao na mayroong isang umiiral na kondisyon sa kalusugan na mahawa ng trangkaso mula sa mga miyembro ng kanilang bahay, aalukin namin sila ng bakuna laban sa trangkaso. Kung nakatira ka kasama ang isang taong nasa NHS Shielded Patient List, o kung inaasahan mong makakasama sila sa tirahan sa karamihan ng mga araw sa taglamig, na hindi maiiwasan ang malapit na pakikisalamuha, dapat silang magpabakuna kung gayon.

Sa pagbabakuna, mababawasan ng mga kontak sa bahay ng shielded ang kanilang mga pagkakataong magkatrangkaso at pagpapakalat nito sa mas mahinang taong kasama nilang naninirahan.

Mapoproteksyonan ba ako sa COVID-19 ng bakuna sa trangkaso?

Hindi ka mapoproteksyonan ng bakuna sa trangkaso laban sa COVID-19. Ngunit makakatulong ito na maprotektahan ka laban sa trangkaso, na hindi kaayaaya at potensyal na seryosong impeksyon na maaaring magsanhi ng mga kumplikasyong mauwi sa pagkaka-ospital. Partikular na mahalaga ang pagtulong na mag-ingat laban sa trangkaso dahil sa umiikot na COVID-19 dahil ang mga taong mahina sa COVID-19 ay may panganib din ng mga kumplikasyon sa trangkaso.

Ang pagbabakuna sa trangkaso para sa mga babaeng buntis



Buntis ako. Kailangan ko ba ng pagbabakuna sa trangkaso sa taong ito?

Oo. Lahat ng mga babaeng buntis ay dapat magkaroon ng bakuna sa trangkaso para protektahan ang sarili nila at ang kanilang mga sanggol. Ang bakuna sa trangkaso ay maaaring ligtas na maibigay sa anumang yugto ng pagbubuntis, mula sa unang pagkabuo hanggang patuloy.

Ang mga buntis na kababaihan ay makikinabang mula sa bakuna sa trangkaso dahil ito ay:

- magpapabawas sa peligro ng mga malalang kumplikasyon tulad ng pulmunya, partikular sa huling bahagi ng pagbubuntis
- magpapabawas sa peligro ng pagkalaglag o masyadong maagang panganganak o mababang timbang sa pagkakapanganak
- tulungang protektahan ang sanggol nila na patuloy na magkakaroon ng kaunting immunity sa trangkaso sa una nilang mga buwan ng buhay nila
- mababawasan ang pagkakataon na maipasa ng ina ang impeksiyon sa bago nilang sanggol

Buntis ako at sa palagay ko ay maaaring may trangkaso ako. Ano ang dapat kong gawin?

Kung may sintomas ka ng trangkaso, dapat mong kausapin agad ang iyong doktor, dahil kung may trangkaso ka man, may inireresetang gamot na maaaring makatulong (o mabawasan ang peligro ng mga kumplikasyon), pero kailangan itong mainom sa lalong madaling panahon matapos lumabas na ang mga sintomas.

Makukuha mo ang libreng bakuna sa trangkaso mula sa iyong GP, o maaari rin itong makuha mula sa inyong pamilyaryong komadrona.

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

Oo; ang bakuna para sa bawat taglamig ay nakakatulong sa pagbibigay ng proteksyon laban sa mga bacteria o virus ng trangkaso na malamang naroon at maaaring iba sa mga nasa paligid noong nakaraang taon. Sa kadahilanang ito madiin naming inirekomenda na kahit na nagpabakuna ka noong nakaraang taon, dapat kang magpabakuna muli sa taong ito. Bilang karagdagan, ang proteksyon mula sa bakuna sa trangkaso ay maaaring magtagal lang ng anim na buwan, kaya dapat kang magpabakuna sa trangkaso sa bawat panahon ng trangkaso.

Magiging ligtas ba ako kung magpapabakuna ako sa trangkaso kung mayroon pang COVID-19?

Habang umiikot ang COVID-19, magkakaroon ng mga hakbang na ipapatupad ang mga provider ng bakuna sa trangkaso para panatilihin kang ligtas. Magsusuot ng kagamitang pamproteksyon ang staff na magbibigay ng bakuna para maprotektahan ka at sila mismo mula sa virus. Maaaring iiskedyul dinn ang mga oras ng appointment para mabawasan ang mga bilang ng nasa lugar ng hintayan o maaaring hilingin sa iyong huwag dumating nang maaga.

Sa palagay ko ay nagkatrangkaso na ako, kailangan ko ba ng bakuna?

Oo; mabibigayan ka ng mga ibang virus ng sintomas na parang trangkaso, o maaaring nagkatrangkaso ka pero may mahigit sa isang klasi ng virus ng trangkaso kaya dapat ka pa ring magpabakuna kahit na sa palagay mo ay nagkatrangkaso ka na.

Paano ang aking mga anak? Kailangan ba nila ang bakuna?

Kung may anak kang mas matanda sa anim na buwang gulang na may isa sa mga kundisyong nakalista sa pahina 4, dapat silang magpabakuna sa trangkaso. Ang mga batang ito ay malamang na magkaroon ng malalang karamdaman kung magkatrangkaso sila, at maaaring mapalala nito ang kanilang kasalukuyang kondisyon.

Kausapin ang iyong GP tungkol sa pagpapabakuna sa trangkaso ng iyong anak bago magsimula ang panahon ng trangkaso.

Hindi gumagana nang mabuti ang bakuna sa trangkaso sa mga sanggol na mas bata sa anim na buwang gulang kaya hindi ito nirerekomenda. Kaya mahalagang magpabakuna ang mga buntis na babae – ipapasa nila ang ilang immunity sa sanggol nila na poprotekta dito sa mga unang buwan ng kanilang buhay.

Ang ilang mga pangkat ng mga bata ay inaalok din ng bakuna para sa trangkaso. Ito ay para makatulong na protektahan sila laban sa sakit at makatulong na mabawasan ang pagkalat nito sa mga ibang bata, kabilang ang kanilang mga kapatid, at siyempre, kanilang mga magulang at lolo at lola. Matutulungan ka nitong maiwasan ang pangangailangang hindi pumasok sa trabaho dahil sa trangkaso o alagaan ang mga anak mong may trangkaso.

Ang mga batang inaalok ng bakuna sa taong ito ay:

- mga batang dalawa o tatlong taong gulang sa Agosto 31, 2020
- mga batang nasa edad ng pag-aaral sa mababang paaralan
- mga batang nasa edad ng pag-aaral sa ika-7 taon sa sekundaryang paaralan

Ang mga batang nasa edad na dalawa at tatlong taong gulang ay bibigyan ng bakuna sa kanilang pangkalahatang practice karaniwan ng practice nurse. Ang halos lahat ng mga batang nasa edad ng pag-aaral ay aalukin ng bakuna sa trangkaso sa paaralan. Para sa karamihan ng mga bata, ang bakuna ay ibibigay bilang spray sa bawat butas ng ilong. Ito ay napakabilis at hindi masakit na paraan.

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

Anong klase ng bakuna sa trangkaso ang magkakaroon ako?

May ilang klase ng bakuna sa trangkaso. Aalukin ka ng isa na pinakamabisa para sa iyo, depende sa iyong edad, mula sa sumusunod:

- aalukin mga batang edad 2 hanggang 17 ng live na bakuna bilang nasal spray. Pinahina ang mga buhay na virus kaya hindi ka magkakatrangkaso.
- aalukin ang mga adultong edad 18 hanggang 64 ng iniiniksyong bakuna. Ito ay isang bakunang di-aktibo na hindi naglalaman ng anumang buhay na virus at hindi magbibigay ng trangkaso sa iyo. May iba't ibang uring available depende kung paano ginawa ang mga ito.
- aalukin ang mga adultong edad 65 at higit pa ng iniiniksyong bakuna. Ito ay isang bakunang di-aktibo na hindi naglalaman ng anumang buhay na virus at hindi magbibigay ng trangkaso sa iyo. Karaniwan na, aalukin ka ng isa na naglalaman ng adjuvant na nakakatulong sa immune system na gumawa ng mas malakas na tugon sa bakuna. Iniaalok ito sa mga tao sa pangkat ng edad na ito dahil habang nagkakaedad ang mga tao, mas mahina ang tugon ng kanilang immune system sa mga bakuna.

Kung ang anak mo ay nasa edad na nasa pagitan ng 6 na buwan at 2 taong gulad at nasa pangkat na mataas ang peligro para sa trangkaso, aalukin sila ng ininiksiyong bakuna sa trangkaso dahil ang spray para sa ilong ay hindi lisensiyado para sa mga batang mas bata sa edad na dalawa.

Ang ilang mga batang mas matanda sa edad na dalawa na nasa pangkat na mataas ang peligro ay kailangan ding magkaroon ng ininiksiyong bakuna kung ang nasal spray na bakuna ay hindi bagay sa kanila.

Maaari bang ibigay ang bakuna sa trangkaso sa aking anak kasabay ng mga ibang bakuna?

Oo. Ang bakuna sa trangkaso ay maaaring ibigay kasabay ng lahat ng mga rutinang pangbatang bakuna. Maaaring mauna ang pagbabakuna kung may kaunting sakit ang anak mo tulad ng sipon ay maaaring iantala kung may sakit ang anak mong nagdudulot ng lagnat.

May sinuman bang hindi dapat magpabakuna?

Halos lahat ay maaaring magpabakuna, pero hindi ka dapat mabakunahan kung ikaw ay nagkaroon ng malalang allergy sa bakuna, o sa alinman sa mga sangkap nito. Kung ikaw ay allergic sa itlog o may kundisyong nagpapahina sa iyong immune system, maaaring hindi ka puwedeng magkaroon ng ilang uri ng bakuna sa trangkaso – magtanong sa iyong GP. Kung may lagnat ka, maaaring ipagpaliban ang bakuna hanggang sa gumaling ka.

Hindi lahat ng bakuna sa trangkaso ay bagay sa mga bata. Pakisiguro na talakayin mo ito sa inyong nurse, GP o parmasyotiko bago pa man.



Paano ang aking mga anak?

Hindi maaaring magpabakuna sa pamamagitan ng ilong ang mga bata kung sila ay:

- kasalukuyang humuhuni o humuhuni sa nakaraang 72 oras, sila ay dapat alukin ng angkop na naiiniksyong bakuna sa trangkaso para maiwasan ang pagkaantala sa proteksiyon
- nangailangan ng intensive na pangangalaga dahil sa
 - hika o
 - egg allergic anaphylaxis(Ang mga bata sa dalawang pangkat na ito ay inirerekumendang humingi ng payo ng kanilang espesyalista at maaaring kailangang isagawa ang bakuna sa pamamagitan ng ilong sa ospital)
- may kundisyon o nasa paggamot, na matinding nagpapahina sa kanilang immune system o may tao sa sambahayan nila na kailangang maibukod dahil matindi silang immunosuppressed
- allergic sa anumang ibang sangkap ng bakuna¹

At, ang mga batang nabakunahan gamit ang spray sa ilong ay dapat umiwas sa malapitang kontak sa mga taong may sobrang mahina na immune system ng mga dalawang linggo kasunod ng pagbabakuna dahil may napakamalayong pagkakataon na ang virus ng bakuna ay maipasa sa kanila.

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

Oo. Ang bakuna sa ilong ay naglalaman ng masyadong naprosesong anyo ng gelatine (porcine gelatine), na ginagamit sa saklaw ng maraming mahahalagang gamot. Tumutulong ang gelatine panatiliin ang virus sa bakuna na matatag upang makapagbigay ang bakuna ng pinakamahusay na proteksiyon laban sa trangkaso. Ang bakuna sa pamamagitan ng ilong ay inaalok sa mga bata dahil ito ay mas epektibo sa programa kaysa sa iniiniksyong bakuna. Ito ay sapagkat mas madaling gamitin at itinuturing na mas mahusay sa pagbawas ng pagkalat ng trangkaso sa iba, na maaaring mas mahina sa mga kumplikasyon ng trangkaso.

Subalit, kung mataas ang peligro ng anak mo sa trangkaso dahil sa isa o higit pang medikal na kundisyon o paggamot at hindi maaaring magkakuha ng bakuna sa ilong, dapat silang makakuha ng bakuna sa trangkaso sa pamamagitan ng iniksiyon. Ang ilang mga tao ay maaaring hindi tanggapin ang paggamit ng porcine gelatine sa mga medikal na produkto. Dapat mong talakayin ang iyong mga opsyon sa iyong nars o doktor.

[1] Tingnan ang website sa www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil para sa listahan ng mga sangkap ng bakuna

Magkakaroon ba ako ng anumang mga side effect?

Maaaring karaniwang kasama ng mga side effect ng bakuna sa ilong ang tumutulo o baradong ilong, sakit ng ulo, kapaguran at kaunting kawalan ng ganang kumain. Ang mga magpapabakunang ininiksiyon ay maaaring sumakit ang braso sa lugar na ininiksiyunan, mababang lagnat at mga sumasakit na kalamnan ng isa o dalawang araw makalipas ang pagbabakuna. Bihira ang malalang mga side effect sa alinmang bakuna.

Lubos ba akong poproteksiyonan ng bakuna sa trangkaso?

Dahil ang virus ng trangkaso ay maaaring magbago bawat taon, laging may peligro na ang bakuna ay hindi tumugma sa kumakalat na virus. Sa nakaraang sampung taon, ang mga bakuna ay mabuting tumugma sa mga kumakalat na strain.

Gaano ako katagal mapoproteksiyonan?

Ang bakuna ay magbibigay ng proteksiyon sa buong panahon ng trangkaso.

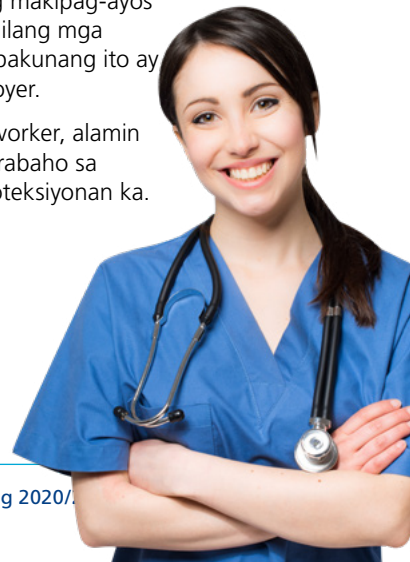
Ano ang kailangan kong gawin ngayon?

Kung bahagi ka ng isa sa mga pangkat na nabanggit sa pulyetong ito, mahalaga na magpabakuna ka para sa trangkaso.

Kausapin ang iyong GP o practice nurse, o bilang kahalili ay ang iyong lokal na pharmasyotiko, para mag-book ng appointment sa pagpapabakuna at makuha ang pinakamabuting posibleng proteksiyon. Para sa mga buntis na kababaihan, maaari ring makuha ang bakuna sa pamamagitan ng mga serbisyo sa pagbubuntis. Libre ang bakuna sa trangkaso. Kaya magpa-appointment para makuha ang bakuna.

Ang mga organisasyong nais protektahan ang mga empleyado nila laban sa trangkaso (maliban kung nasa peligro sila) ay kailangang makipag-ayos para maibigay ang mga bakuna sa pamamagitan ng kanilang mga departamento sa occupational na kalusugan. Ang mga bakunang ito ay hindi makukuha sa NHS at kailangang bayaran ng employer.

Kung ikaw ay frontline na pangkalusugan o social care worker, alamin kung anong pag-aayos ang ginawa sa inyong lugar ng trabaho sa pagbibigay ng bakuna sa trangkaso. Mahalagang maproteksiyonan ka.



Buod ng mga inirerekomandang magpa- bakuna sa trangkaso

- lahat ng taong nasa edad na 65 at mas matanda
- lahat ng taong wala pang 65 taong gulang na may medikal na kundisyong nakalista sa pahina 4, kasama ang mga bata at mga sanggol na mas higit sa 6 na buwang gulang
- lahat ng mga babaeng buntis, sa anumang yugto ng pagbubuntis
- lahat ng dalawa- at tatlong- taong gulang na mga bata (sa kundisyon na sila ay nasa edad na dalawa o tatlong taong gulang sa Agosto 31 ng kasalukuyang panahon ng transkaso)
- lahat ng mga bata sa primary na paaralan
- lahat ng batang nasa edad ng pag-aaral sa ika-7 taon sa sekundaryong paaralan
- lahat ng mga nakatira sa residensiyal o nursing home
- lahat ng nag-aalaga ng mas matanda o may kapansanang tao
- mga kontak sa bahay ng isang taong nasa NHS Shielded Patient List
- lahat ng nasa frontline na pangkalusugan o social care worker

Para sa payo at impormasyon tungkol sa pagbabakuna sa trangkaso, kausapin ang iyong GP, practice nurse o parmasyotiko.

Mas maraming tao ang aalukin ng libreng bakuna sa trangkaso pagdating ng taglagas. Upang malaman kung karapat-dapat ka pumunta sa nhs.uk/flubakuna.

Mas mainam na magpabakuna sa trangkaso sa taglagas bago ang anumang pagkakaroon ng trangkaso. Tandaan na kailangan mo ito bawat taon, huwag ipalagay na protektado ka dahil nagkaroon ka nito noong nakaraang taon.

