



Ano ang trangkaso?

Ang trangkaso, o “flu”, ay isang labis na nakahahawa at maaaring magkaroon ng malulubhang epekto.

Ang trangkaso ay masyadong mapanganib. Ito ay maaaring magresulta ng pagkakaospital ng mga tao, lalo na ang mga batang wala pang 5 taong gulang, mga may mahigit 65 taong gulang, nagbubuntis at mga may diyabetis o sakit sa baga o puso.

Ang mikrobyo ng trangkaso na kumakalat bawat taon ay naiiba. Dahil dito, ang mga eksperto ay kailangang magpalit ng bakuna bawat taon upang matiyak na maibibigay nito ang uri ng proteksyon na kailangan mo. Kaya mahalagang magpabakuna laban sa trangkaso bawat taon. Ang bakuna laban sa trangkaso ay madaling ma-access at ito ay libre para sa lahat ng taga-Queensland sa 2024.

Mababawasan mo ang panganib na magkasakit ng trangkaso kung ikaw ay magpapabakuna. Ang bakuna laban sa trangkaso ay ligtas at mabisa. Ito ay makatutulong sa iyo na labanan ang mikrobyo at hadlangan ang pagkalat nito sa ibang tao. Kung ikaw ay magkaimpeksyon mula sa mikrobyo ng trangkaso, ang pagkakaroon ng bakuna ay makakaprotekta sa iyo laban sa malalang pagkakasakit.

Mga sintomas

Ikaw ay maaaring magkaroon ng mga sintomas ng trangkaso 1 hanggang 3 araw pagkatapos mong maimpeksyon/malantad sa mikrobyo. *Ang ilan sa mga sintomas ay:*



Lagnat



Makiroot na kalamnan at kasukasuan



Makiroot sa lalamunan



Pagkapagod



Tuyong ubo



Nalulula, nasusuka o pagtatae, kadalasan sa mga bata



Sakit ng ulo



Pagkalito, hirap sa paghinga – sa mga matatanda

Paano ito kumakalat

Ang mikrobyo ng trangkaso ay maaaring kumalat kung ang mga nahawaang tao ay umubo o bumahing na hindi nagtakip ang kanyang bibig o ilong sa pamamagitan ng tisyu o loob ng siko. Ito ay kakalat kung ikaw ay hihipo sa mga maruming ibabaw na may mikrobyo at saka mo hawakan ang iyong bibig, ilong o mata.

Paano mahahadlangan ang pagkalat ng trangkaso

Narito ang 7 hakbang upang makatulong sa pagsugpo ng trangkaso:



Magpabakuna laban sa trangkaso bawat taon.



Panatilihin ang 1.5 metro distansya sa ibang tao na umuubo o bumabahing.



Hugasan ang iyong mga kamay ng sabon at tubig. O gumamit ng panlinis ng kamay na may alkohol.



Linisin ang mga kadalasang ginagamit na ibabaw sa pamamagitan ng malinis at basang tuwalya. Patuyuin ito pagkatapos.



Manatili sa bahay kung masama ang pakiramdam. Iwasang makipagkontak sa iba.



Huwag makigamit ng anumang bagay o anumang bahagi ng bagay na inilipat sa bibig o ilong.



Takpan ang iyong pag-ubo at pagbahing sa pamamagitan ng tisyu o siko.

Paggamot

Ang mga hakbang sa sariling pangangalaga ay makatutulong sa pangangasiwa ng mga sintomas ng trangkaso, kabilang sa mga ito ang:

- Lubos na pagpapahinga
- Pag-inom ng maraming tubig
- Pag-inom ng mga pamatay-kirot na gamot upang mabawasan ang iyong mga sintomas.

Kung ikaw ay may mataas na panganib ng pagkakasakit anang malubha, maaaring mabighyan ka ng iyong doktor ng gamot laban sa virus, makipag-usap sa iyong doktor kung ikaw ay may sakit.

Saan ka magpapabakuna nang libre laban sa trangkaso

Maaari kang magpabakuna nang libre laban sa trangkaso mula sa iyong GP, klinika sa imyunisasyon ng komunidad o botika. Maaari ka pa ring makakuha ng libreng bakuna laban sa trangkaso kahit wala kang Medicare card, basta't naninirahan ka sa Queensland.

Kailangan mo ba ng karagdagang impormasyon?

Kausapin ang iyong GP kung may katanungan ka tungkol sa pagbabakunang libreng bakuna laban sa trangkaso.. Maaari ka ring tumawag sa **13 HEALTH** sa **13 43 25 84** at makipag-usap sa isang nars. Humingi ng interpreter kung kailangan mo. Maaaring dagdagan ang kaalaman tungkol sa libreng bakuna laban sa transkaso, at ang mga mapagkukunan sa iyong wika, [dito](#).

Search for

🔍 Vaccination Matters



Queensland
Government