Human Swine Influenza

(Tagalog Version)

Panimula

Idineklara ng World Health Organization ang human swine influenza A/H1N1 bilang isang global pandemic. Ito ay sa kabila ng mga kumpirmandong kaso ng swine flu na na-ulat sa maraming bahagi ng mundo, kabilang na ang Hong Kong.

Ang swine flu virus, na unang natuklasan na kumakalat sa mga baboy, ay napatunayang lumalaganap paminsan-minsan sa tao. Sa kasalukuyan, nagkaroon na ng seryosong paglaganap ng virus sa iilang bansa.

Mga Sintomas

Ang mga sintomas ng human swine influenza ay karaniwang katulad sa ordinaryong influenza (trangkaso). Kasama dito ang lagnat, pag-ubo, pananakit ng lalamunan, baradong ilong, pananakit ng kalamnan at pananakit ng ulo. Ang ilang mga taong nahawaan ng swine flu ay maaring makaranas din ng pagkahilo, pagsusuka at pagtatae.

Paraan ng Paglaganap

Ang paglaganap sa tao ng swine flu ay pinaniniwalaang pareho sa paglaganap ng ordinaryong trangkaso. Ito ay sa pamamagitan ng pag-ubo o pagbahing. Maari ring mahawahan ang isang tao sa pamamagitan ng paghawak sa mga bagay na nabahidan ng virus, karugtong ng paghawak niya ng kaniyang ilong o bibig.

Wala pang pagpapatunay na lumalaganap ang swine flu sa pamamagitan ng pagkain; kasama na dito ang ulam na baboy na wastong nahanda. Ang pagluto ng pagkain sa temperatura na higit sa 70ºC (160ºF) ay kailangan para mamatay ang virus na nasa pagkain.

Pangangasiwa

Ang mga taong merong sintomas ng trangkaso ay dapat magsuot ng medical face mask at kumonsulta kaagad sa doktor. Ang mga nakapunta sa mga lugar na naapektuhan o nalantad sa mga may sakit ay dapat ipaalam sa doktor ang mga detalye ng kanilang pagbibiyahe at pakikipag-ugnayan. Ang mga antiviral agents (mga gamot na pangkontra sa virus tulad ng Tamiflu) ay maaaring makabawas sa paglala at pagtagal ng karamdaman pero itong mga ito ay dapat lamang gamitin ayon sa payo at reseta ng doktor.

Pag-iwas sa Sakit

Dahil ang bagong H1N1 swine flu virus ay pagkaka-iba sa mga naunang H1N1 virus, ang mga bakuna para sa ordinaryong trangkaso ay hindi magkakaloob ng proteksyon laban sa swine flu.

Dapat sumunod ang publiko sa mga sumusunod na payo para maiwasan ang swine flu:

- Panatilihing malinis at hugasan ng mainam ang mga kamay. Maaring gumamit ng pamahid sa kamay na base sa alkohol.
- Iwasan ang paghipo sa bibig, ilong at mga mata.
- Agad na hugasan ng sabon ang mga kamay kung ang mga ito ay nabahiran ng sipon, laway o plema.
- Takpan ang bibig at ilong kapag bumabahing o umuubo.
- Iwasan ang pagpunta sa matataong mga lugar. Kung kailangan mo itong gawin, pangahalagahan ang inyong kalusugan at magsuot ng mask.
- Huwag dumura. Parating balutin ng tisyu ang mga lumabas na galing sa ilong at bibig at itapon ng maayos ang tisyu sa basurahan na may takip.
- Magsuot ng mask kapag nakaranas na ng mga sintomas ng trangkaso. Magpatingin kaagad sa doktor.
- Huwag pumasok sa trabaho o paaralan kung ikaw ay nagkaroon na ng mga sintomas ng trangkaso.

Ang mataimtim na pagsunod sa personal at panlabas na hygiene ay mahalaga upang maiwasan ang swine flu. Ipinapaalala ng Department of Health sa mga bumibiyahe na makinig sa pinakahuling ulat ukol sa paglaganap ng swine flu habang bumibiyahe. Kailangang maghanda ang mga bibiyahe ng mga face mask at angkop na pamahid sa kamay at gawin ang mga sumusunod na hakbang:

- Habang nagbibiyahe: panatilihing malinis ang katawan, maghugas ng kamay o gumamit ng handrub ng madalas at iwasan ang pakikisalamuha sa mga may-sakit.

- Bago bumalik: huwag bumiyahe kapag nagkaroon na ng mga sintomas ng trangkaso. Magsuot ng mask at kumonsulta kaagad sa doktor.

- Sa pagbalik: iwasan ang pagpunta sa matataong lugar at pag-ingatan ng mainam ang iyong kalusugan. Kaagad na kumonsulta sa mga pampublikong klinika o mga ospital kung kayo ay nagkaroon na ng lagnat o ng mga sintomas ng trangkaso.

Salin ng 19 Hunyo 2009