

Mitigation Phase: Payong Pangkalusugan para sa Pag-iwas sa Human Swine Influenza

Ano ang human swine influenza?

Ang Human Swine Influenza (swine flu) ay trangkaso na sanhi ng Influenza A(H1N1) virus. Mula nang ito'y matuklasan sa Hilagang Amerika noong Abril 2009, ang swine flu ay kumalat na sa maraming parte ng mundo. Tulad ng ordinaryong trangkaso, ang swine flu ay lumalaganap sa bawat tao sa pamamagitan ng pag-ubo at pagbahing.

Maaari ding mahawa ang isang tao sa paghawak ng mga bagay na nabahiran ng virus, at pagkatapos ay paghawak niya sa kaniyang bibig, ilong o mata. Ang sintomas ng swine flu ay karaniwang katulad ng ordinaryong trangkaso. Kasama na dito ang lagnat, ubo, sipon, pagsakit ng lalamunan, ng katawan at ng ulo. Ang mga apektadong tao ay maari ring makaranas ng pagkahilo, pagsusuka at pagtatae.

Mitigation Strategy

Sa kasalukuyan ay may lumalabas na ebidensya na ang A(H1N1) virus ay di gaanong malakas na virus strain at ang oseltamivir (o Tamiflu) ay natuklasang epektibong gamot at panlaban sa swine flu.

Noong nakaraang mga linggo, isinatupad ng Hong Kong ang tinatawag na **Containment Strategy** upang mabawasan ang bilis at paglaganap sa komunidad ng swine flu. Kasama sa stratehiyang ito ang maagang pagsusuri at paghiwalay ng mga posibleng may swine flu, maagang paghanap at paglagay sa medical surveillance ng mga taong nakasalamuha ng pasyente, at ang pagreseta ng Tamiflu bilang pangkontra sa sakit. Sa patuloy na pagkalat ng swine flu sa komunidad, nararapat nang ipatupad ang tinatawag na **Mitigation Strategy** upang lubos na bumisa ang pagkontra sa paglaganap ng swine flu.

Ang rekomendasyong ito ay batay sa kasalukuyang impormasyon tungkol sa human swine influenza at ang kasalukuyang sitwasyon ng epidemya. Maaring ito ay mabago kapag nagkaroon ng bagong impormasyon o nagbago ang lokal na sitwasyon. Bumisita sa Centre for Health Protection website sa www.chp.gov.hk para sa pinakabagong impormasyon.

Para sa Publiko – Paano maiiwasan ang human swine influenza?

Maging responsableng mamamayan. Manatiling mapagbantay at pataasin ang

pagpapahalaga sa pangangalaga ng inyong kalusugan (tignan ang Talaan 1). Sa pagsunod ng mga tamang payo, ang panganib ng pagkahawa, bagamat hindi maalis ng lubusan, ay maaring mabawasan.

Talaan 1: Sa tinatawag na Mitigation Phase (kung saan ipinapatupad ang Mitigation Strategy), lalong nating pahalagahin ang pangangalaga sa ating kalusugan sa pamamagitan ng mga sumusunod:

- Madalas na hugasan ang kamay, umubo o bumahing gamit sa maayos na paraan, panatilihin na malinis ang bahay at kapaligiran, at panatilihin ang magandang bentilasyon.
- Iwasan ang paghawak sa bibig, ilong at mata.
- Iwasan ang pagbisita sa mataong lugar o lugar na hindi maganda ang bentilasyon. Kung kinakailangan, sumuot ng maskara.
- Kung ikaw ay nagkaroon ng sintomas ng trangkaso, magsuot ng maskara at kumonsulta sa doktor sa lalong madaling panahon. Kung ikaw ay may sakit, manatili sa bahay, iwasan ang pakikisalamuha sa iba at huwag pumasok sa trabaho o paaralan.
- Makinig ng mabuti sa payo at patnubay mula sa gobyerno tungkol sa mga serbisyong medikal, paglalakbay, pagsuspende ng klase sa paaralan at ng mga pampublikong pagdiriwang.

Ano ang dapat kong gawin kung mayroon akong sintomas?

- Kung ikaw ay magkaroon ng sintomas ng trangkaso, magsuot ng maskara at kumonsulta sa doktor sa lalong madaling panahon.
- Susuriin ng doktor ang iyong kondisyon at gagawa siya ng mga diagnostic tests kung kinakailangan.
- Ang mga tao na may bahagyang sintomas ay maaring alagaan sa bahay ayon sa reseta ng doktor.
- Manatili sa bahay maliban lamang kung kailangan mong magpatingin muli sa doktor. Huwag pumasok sa trabaho o paaralan at iwasan ang pakikisalamuha sa iba 48 oras mula sa inyong paggaling.
- Kung maari, manatili sa isang silid na nakalaan para sa iyo lamang. Lubos na pahalagahan ang pangangalaga sa iyong kalusugan at kapaligiran (tignan ang Talaan 1). Maging alisto sa iyong mga nararamdaman (tignan ang Talaan 2) na maaring mangailangan ng atensiyong medikal.

Talaan 2: Dalhin kaagad sa ospital o klinika ang may sakit kapag siya ay:

- Mayroong kahirapan sa paghihinga o masakit ang dibdib
- Kulay ube o asul ang labi
- nagsusuka at hindi kayang uminom ng anumang inumin
- may sintomas ng dehydration, nahihilo kapag tumatayo, hindi umi-ihi, o sa mga sanggol, walang luha kapag umiiyak
- may seizures (atake)
- hindi sumasagot katulad dati o naging malituhin

Konsultahin ang iyong doktor kung may pag-aalinlangan.

Ano ang dapat kong tandaan kung mag-aalaga ako ng taong may sakit?

Ang mga pasyente na may bahagyang sintomas ay maaring payuhan na magpahinga sa bahay at alagaan ng isang miyembro ng pamilya. Ang sumusunod na payo ay maaring makatulong:

- ***Sa pag-aalaga sa pasyente,***

- unawain sa doktor ang kondisyon at pangangailangang medikal ng pasyente.
- kung maari, magtalaga ng taong may sapat na gulang na mag-alaga sa pasyente.
- panatilihin na malayo sa ibang tao ang pasyente. Maglaan ng silid para lamang sa kanya.
- ipaalala sa pasyente na iwasan ang pakikisalamuha sa ibang tao at manatili sa loob ng bahay.
- ipaalala at tulungan ang pasyente na inumin ang mga gamot na ayon sa reseta ng doktor.
- Maging alisto sa mga karamdaman ng pasyente (tignan ang Talaan 2) na maaring mangailangan nang madalian atensiyong medikal.

- ***Ingatan ang sarili,***

- obserbahan at ipaalala sa mga ibang nakatira sa bahay na lubos na pangahalagahan ang pangangalaga sa sariling kalusugan (tignan ang Talaan 1).
- panatilihin ang kalinisan sa bahay at kapaligiran sa pamamagitan ng paglinis gamit ang diluted bleach (1 part of 5.25% household bleach in 99 parts of water) sa mga lugar na ginagamit ng pasyente.
- kung kinakailangan na humarap sa pasyente (halimbawa: pagpasok sa silid ng pasyente),
 - magsuot ng maskara
 - iwasan ang paglapit sa mukha ng pasyente upang hindi mahinga ang mga maliit na droplets mula sa kanyang pag-ubo o pagbahing.
- iwasang mag-alaga ng mga taong mahina ang resistensiya tulad ng mga sanggol, buntis na babae at matatanda para maiwasan ang pagkalat ng virus kung sakaling dala mo na ang sakit.
- Obserbahan ng mabuti ang iyong kalusugan. Kung nagkaroon ka ng

sintomas tulad ng lagnat, ubo, sipon, masakit na lalamunan, kahirapan sa paghinga o diarrhea, magsuot ng maskara at kumonsulta kaagad sa doktor.

Ano ang kailangan kong gawin kung mapadikit ako sa isang pasyente na may swine flu?

Close Contact:

Kung ikaw ay nag-alaga o naging malapit sa isang pasyente na may swine flu, kailangan mong sundin ang risk assessment at payo ng Department of Health o ospital. Sa unang yugto ng tinatawag na Mitigation Phase, ang sumusunod na hakbang ay maaring kailangan upang makita at maggamot ng maaga ang impeksiyon:

- Medical surveillance sa loob ng pitong (7) araw kasama ang pagsubaybay sa iyong kalusugan at pag-iwas mo sa pakikipagtagpo sa ibang tao.
- Ang paggamit ng antiviral drugs upang maiwasan ang sakit.
- Ang paggamit ng maskara habang kayo ay nasa medical surveillance. Pangahalagahan ang iyong kalusugan at tiyakin na malinis ang inyong kapaligiran.

Ang mga antiviral drugs ay irereserba para sa mga pasyenteng mahina ang resistensiya o mayroong malubhang sakit kapag may karagdagang pagkalat ng impeksiyon sa huling yugto ng Mitigation Phase. Yung mga close contacts ng mga pasyente ay hindi na kinakailangang gumamit ng antiviral drugs o sumailalim sa medical surveillance.

Social Contact:

Sa Mitigation Phase, inaasahan na ang epidemya ay lubhang kumalat na sa komunidad. Kung ikaw ay nakisalamuha sa isang pasyenteng may swine flu ngunit hindi ka tinuturing na close contact, ang peligro mo na mahawa sa swine flu ay tulad lang ng peligro sa pangkalahatang komunidad. Wala nang paghahanap ng mga tinatawag na social contacts. Ngunit tulad ng iba, dapat lalo mong pahalagahan ang pangangalaga sa iyong kalusugan at maging mapagbantay (tignan ang Talaan 1) sa mga posibleng peligro.

Konklusiyon

Ang bawa't mamayanan ng Hong Kong ay may mahalagang papel na dapat gampanan sa Mitigation Phase. Importante na ang lahat ay pahalagahan ang kanilang pangangalaga ng kalusugan sa pamamagitan ng madalas na paghugas ng kamay, pag-iwas sa paghawak ng mata, bibig at ilong, pag-ubo at pagbahing sa maayos na paraan, pagsuot ng maskara lalo na ng may sakit, at sa pagpapanatiling malinis ang

kapaligiran. Sa pagsunod ng mga nabangit na payo at pagsuporta sa mga patakaran ng gobyerno tulad ng social distancing na ipinatutupad halimbawa sa pagsara ng mga paaralan at pagkansela ng mga pampublikong pagdiriwang, puwede nating ipagpatuloy ang ating pamumuhay na walang masyadong ikinababahala.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang Centre for Health Protection website sa www.chp.gov.hk o tumawag sa 24-Hour Health Education Hotline 2833 0111.

Inilimbag noong Hunyo 2009