

## **Impormasyong Pangkalusugan – Mga Nakakahawang Sakit**

### **Bird Flu (Avian Influenza)**

#### ***Ano ang bird flu?***

Ang bird flu (o trangkaso na nagmula sa ibon) ay dulot ng virus ng trangkaso na kadalasa'y nakaaapekto sa mga lahing ibon at kamanukan, tulad ng manok at pato. Ang ganitong klase ng virus ay kadalasang di nakakaapekto sa tao. Subalit, may mga kaso na nakaapekto sa tao (dulot ng trangkasang A H5N1 and H9N2) na naibalita sa Hong Kong at ibang panig ng mundo.

#### ***Ano ang mga sintomas nito?***

Ang bird flu sa tao ay nagdudulot ng impeksyon sa mata, mga sintomas na mala-trangkaso (tulad ng lagnat, ubo, sakit sa lalamunan at sakit sa kalamnan) o impeksyon sa dibdib. Ang mga tipo na mas malala (tulad ng virus na H5N1) ay maaring magdulot ng mas malala pang sakit at maging kamatayan.

#### ***Paano ito kumakalat?***

Ang mga tao, kadalasan, ay nahahawa ng bird flu sa pamamagitan ng pagigiging malapit sa mga ibon at manok (buhay o patay) at kanilang dumi na may dalang impeksyon.

#### ***Paano ginagamot ang bird flu sa tao?***

Ang taong may impeksyon ay nangangailangan ng sapat na pahinga at dapat uminom ng maraming likido. Ang mga pasyenteng may mala-trangkasang sintomas ay dapat kumonsulta sa doktor, lalo na sa mga mahina ang resistensya o kapag lumala na ang kanilang kundisyon, tulad ng mataas na lagnat na di bumababa, o kakapusan ng hininga.

Ang bird flu H5N1 ay mas malala sa pangkaraniwang trangkaso, at karamihan ng pasyente ay kinakailangang dalhin sa ospital. May mga gamot na panlaban sa virus na maaring gamitin para labanan ang impeksyon, ngunit kinakailangan ang pag-iingat at dapat sunding mabuti ang utos ng doktor. Kung wala rin lang impeksyon mula sa bakterya, hindi na kakailanganin ang antibiotics. Ang aspirin ay di dapat gamitin sa mga bata.

## ***Paano ito mapigilan?***

Ang mga ibon at manok (buhay man o patay) na may impeksyon ay maaring magdala ng virus ng bird flu sa kanilang dumi. Kung kaya naman, dapat:

- Iwasang hawakan ang mga ibon at manok (buhay man o patay) at kanilang dumi.
- Kung nahawakan mo ang mga ito, hugasang maigi ang kamay gamit ang sabong likido agad-agad.
- Ilutong mabuti ang manok at itlog bago ito kainin.
- Kapag namamasyal sa labas ng Hong Kong, iwasang hawakan ang mga ibon at manok. Ang mga manlalakbay na mula sa mga apektadong lugar ay dapat kumonsulta agad sa doktor kung may mga mala-trangkasang sintomas. Ipaalam sa doktor ang tala ng iyong pamamasyal at magsuot ng mascara upang mapigilan ang pagkalat ng sakit.

*Pangalagaan ang kalusugan sa bawat oras:*

- Panatilihing malinis ang mga kamay, maghugas ng kamay madalas gamit ang likidong sabon, lalo na bago kumain o hawakan ang ilong, bibig at mata.
- Takpan ang iyong bibig kung uubo o babahin gamit ng tisyu. Itapon ang maruming tisyu sa mga basurahang may takip, saka maghugas ng kamay.
- Manatili sa bahay at iwasang pumunta sa mataong lugar na may di sapat na daloy ng hangin, sakaling magkaroon ng mga mala-trangkasang sintomas.

Sa ngayon, walang epektibong bakuna na makakapigil ng bird flu sa tao. Ang malakas na resistensya ng katawan ay nakakatulong sa pagpigil ng impeksyon (tulad ng trangkaso). Ito ay matatamo sa pamamagitan ng balanseng pagkain, regular na ehersisyo, sapat na pahinga, bawasan ang pagod at huwag manigarilyo.

Disyembre 2010