

## **Tigdas-hangin**

### **Mikrobyo na nagdudulot ng sakit**

Ang Tigdas-hangin ay kilala rin bilang "German measles" at ito ay sanhi ng rubella virus.

### **Mga katangiang klinikal**

Ang mga tao ay karaniwang nagkakaroon ng pagkalat ng pantal, lagnat, sakit ng ulo, karamdaman, pamamaga ng mga kulani, mga sintomas ng problema sa paghinga at pamumula at pamamaga ng mata. Ang pantal ay karaniwang tumatagal sa 3 araw, ngunit ang ilang mga pasyente ay maaaring hindi magkaroon ng pantal kailanman. Ang pananakit at pamamaga ng kasukasuan ay mas karaniwan sa mga babaeng nasa sapat na gulang na may tigdas-hangin. Ang tigdas-hangin ay maaari ring maging sanhi ng mga anomalya sa pagbuo ng sanggol. Ang mga sanggol na ipinanganak sa kababaihan na nagkaroon ng impeksyon sa unang 3 buwan ng pagbubuntis ay maaaring magkaroon ng congenital rubella syndrome, na nailalarawan sa pamamagitan ng pagkabingi, katarata, problema sa puso, sakit sa pag-iisip at iba pa.

### **Pamamaraan ng pagkalat**

Ito ay maaaring maipasa sa pamamagitan ng pagkontak sa mga sekresyon mula sa ilong o lalamunan ng mga taong may impeksyon sa pamamagitan ng pagkalat ng patak ng sekresyon

o direktang pagkontak sa mga pasyente . Ito ay isa sa pinakanakahahawang sakit at maaaring maipasa ng pasyente ang sakit sa ibang mga tao mula 1 linggo bago hanggang 1 linggo pagkatapos ng paglitaw ng pantal.

### **Panahon ng inkubasyon**

Ito ay umaabot sa 12 - 23 araw, kadalasan 14 araw.

### **Pamamahala**

Walang tiyak na paraan ng paggamot ngunit ang mga gamot ay maaaring inireseta upang mabawasan ang pagkabalisa.

### **Pag-iwas**

1. Panatilihin ang mabuting personal na kalinisan sa katawan
  - Ugaliing maghugas ng kamay, lalo na bago hawakan ang iyong labi, ilong o mata, at bago humawak sa mga pampublikong kagamitan tulad ng mga handrail o door knob o kung ang iyong mga kamay ay nadampi o nakontamina anumang likido na nagmula sa pag-ubo o pagbahing. Maghugas ng kamay gamit ang isang sabon (liquid soap) at tubig, at kuskusin ito nang hindi bababa sa 20 segundo. Magbanlaw gamit ang tubig at patuyuin ang kamay gamit ang isang paper towel o hand dryer. Kung ikaw ay malayo sa anumang pasilidad para makapaghugas ng kamay o kung ang iyong mga kamay ay hindi naman kakikitaan ng anumang dumi, ang paggamit ng 70 hanggang 80% na alkohol ay isang mabuting alternatibo.

- Takpan ang bibig at ilong ng tisyu kapag bumabahing o umuubo. Itapon ang mga maruruming tisyu sa basurahan na may takip, pagkatapos hugasang maigi ang mga kamay.
- Kapag may lagnat, pantal o mga sintomas ng hirap sa paghinga, magsuot ng surgical mask, iwasang pumasok sa trabaho o sa paaralan, iwasang pumunta sa mga mataong lugar at kaagad na humingi ng medikal na payo.
- Ang mga apektadong tao ay pinapayuhan na manatili sa tahanan ng 7 na araw mula sa paglitaw ng pantal at iwasan ang pakikipag-ugnay sa sinumang madaling kapitan ng sakit, lalo na sa mga buntis na kababaihan at kababaihan na naghahanda para sa pagbubuntis. Ito ay dahil ang mga buntis na kababaihan na walang kaligtasan sa tigdas-hangin ay maaaring mahawa at maaari ring maapektuhan ang kanilang sanggol sa kanilang sinapupunan. Samakatuwid, ang maigting na pagsubaybay sa nakakasalamuha at resistensya ng buntis ay dapat suriin.

## 2. Panatilihin ang kalinisan sa kapaligiran

- Regular na linisin at disimpektahan ang mga bagay na madalas hawakan tulad ng mga muwebles, laruan at mga gamit na karaniwang pinagsasaluhan ng 1:99 na pangkula sa bahay na hinaluan ng tubig (paghaluin ang 1 bahagi ng 5.25% pangkula at 99 bahagi ng tubig), iwan sa loob ng 15 – 30 minuto, at pagkatapos banlawan ng tubig at panatilihing tuyo. Para sa metalikong ibabaw, disimpektahan ng 70% alkohol.
- Gumamit ng mga tuwalya na nakasisipsip ng likido at naitatapon para punasan ang mga halatang nakakahawa tulad ng mga sekresyon na galing sa hininga, at pagkatapos disinpektahan ang ibabaw at mga kalapit na lugar gamit ang 1:49 hinaluan ng pangkula sa bahay (hinahalo ang 1 bahagi ng 5.25% pangkula ng 49 bahagi ng tubig), iwan sa loob ng 15 – 30 minuto at pagkatapos banlawan ng tubig at panatilihing tuyo. Para sa metalikong ibabaw, disinpektahan ng 70% alkohol.
- Panatilihin ang mahusay na bentilasyon sa loob ng bahay. Iwasan ang pagpunta sa mga mataong lugar o mga pampublikong lugar na may mahinang bentilasyon; ang mga indibidwal na may mataas na panganib ay maaaring isaalang-alang ang pagsusuot ng mga surgical mask o takip sa mukha habang nasa mga lugar na gayon.

## 3. Pagbabakuna

- Ang pagbabakuna laban sa tigdas-hangin ay epektibong hakbangin sa pag-iwas sa naturang sakit. Sa ilalim ng Programa sa Pagbabakuna sa Pagkabata ng Hong Kong, ang mga bata ay binibigyan ng dalawang-dosis na kurso ng bakuna laban sa tigdas-hangin. (Mangyaring sumangguni sa Programa ng Pagbabakuna Pagkabata sa Hong Kong)

- Dapat suriin ng mga kababaihan na nasa edad ng pagbubuntis na hindi nabakunahan ang estado ng kanilang resistensya bago magplano para sa pagbubuntis at makatanggap ng bakunang naglalaman ng tigdas-hangin kung kinakailangan
- Ang iba't ibang lugar ay bubuo ng iba't ibang programa sa pagbabakuna sang-ayon sa kanilang mga epidemiolohikal na anyo. Dapat isaayos ng mga magulang na ang kanilang mga anak na tumanggap ng mga bakuna ayon sa lokal na programa ng pagbabakuna ng kanilang lugar na tinitirhan. Halimbawa, ang mga bata na wala pang isang taon na madalas na nagbibiyaha sa o nananatili sa Mainland o pangunahing bayan ay dapat sundin ang iskedyul sa tigdas ng Mainland o pangunahing bayan na ang unang dosis ng bakuna na naglalaman ng tigdas ay itinuturok sa 8 buwang edad, na sinusundan ng isa pang dosis na itinuturok sa 18 buwan.
- Ang lahat ng mga dayuhang kasambahay (FDH) na walang resistensya<sup>@</sup> sa tigdas ay dapat tumanggap ng bakuna laban sa Tigdas, Beke at Tigdas-hangin (MMR), mas mabuti bago sila dumating sa Hong Kong. Kung hindi ito posible, maaari silang kumonsulta ng isang doktor pagkarating sa Hong Kong. Maaaring isaalang-alang ng mga ahensiya ng trabaho ang pagdaragdag ng pagsusuri ng katayuan ng resistensya laban sa tigdas o pagbabakuna ng MMR para sa FDH bilang mga karagdagang bagay sa pakete ng medikal na pagsusuri bago ang pagpasok sa trabaho.
- Sa kabuuan, ang mga sumusunod na indibidwal ay HINDI DAPAT makatanggap ng bakunang MMR \*:
  1. May matinding allergic reaction sa dating dosis ng bakunang MMR o sa kahit anong sangkap ng nasabing bakuna (hal. gelatin o neomycin)
  2. Mga indibidwal na may matinding immunosuppression mula sa isang sakit o dahil sa gamot (hal. Kasalukuyang nasa gamutan para sa kanser tulad ng chemotherapy at radiotherapy, o umiinom ng mga immunosuppressive na gamot tulad ng mataas na dosis ng corticosteroid, atbp.)
  3. Buntis.

<sup>@</sup>Sa pangkalahatan, ang mga tao ay maaaring ituring na walang resistensya sa tigdas kung (i) hindi sila nagkaroon ng tigdas na kinumpirma dati ng pagsusuri sa laboratoryo, at (ii) hindi pa sila ganap na nabakunahan laban sa tigdas o hindi alam ang kanilang katayuan sa bakuna.

<sup>^</sup>Dapat na sumangguni sa doktor para sa anumang payong medikal.

*\*Ayon sa impormasyon mula sa World Health Organization at sa Centers for Disease Control and Prevention ng Estados Unidos, ang mga anaphylactic reactions sa bakunang MMR ay hindi kaugnay sa pagiging hypersensitive sa egg antigens kundi sa iba pang sangkap ng bakuna (tulad ng gelatin). Ang panganib na magkaroon ng matinding allergic reaction matapos makatanggap ng bakunang ito ang mga taong*

*allergic sa itlog ay napakababa. Gayumpaman, ang mga indibidwal na may non-anaphylactic na allergy sa itlog ay ligtas na mababakunahan ng MMR vaccine. Ang mga indibidwal na may matinding allergic reaction (hal. anaphylaxis) sa itlog ay dapat magpakonsulta sa isang healthcare professional para mabakunahan sa nararapat na lugar at paraan.*

#Sa pangkalahatan, Dapat iwasan ng mga babae ang magbuntis tatlong buwan matapos mabakunahan ng MMR at gumamit ng contraceptive o pampigil sa pagbubuntis.

Hulyo 9, 2019

9 July 2019