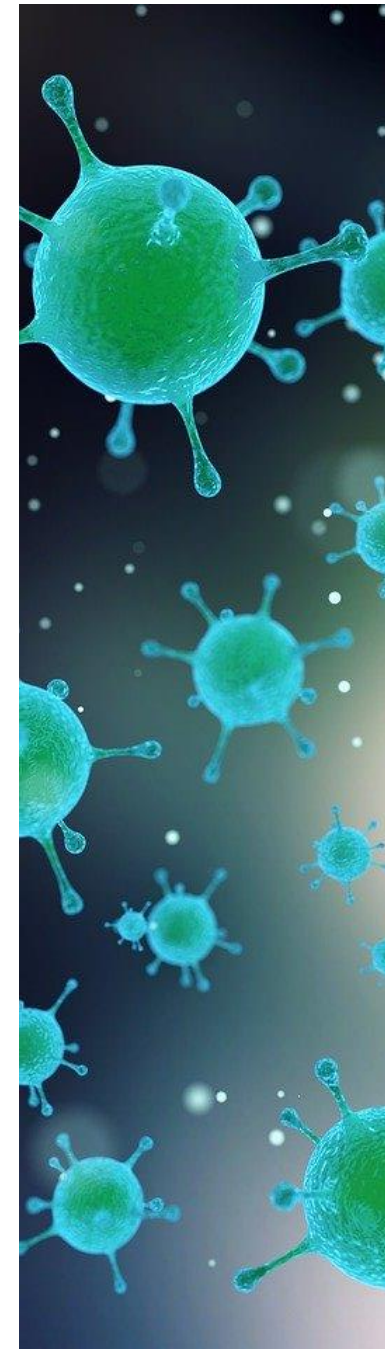


Panahon ng Sipon at Trangkaso

Ano ang mga mikrobyo?

- Nagkakasakit ang mga tao dahil sa mikrobyo
- Hindi mo nakikita ang mga mikrobyo
 - Nasa hangin sila
 - Nasa mga bagay na hinahawakan mo
- Puwede kang magkasipon o trangkaso dahil sa mga mikrobyo



Paano ka bibigyan ng sipon o trangkaso?

- Napupunta sa hangin ang mga mikrobyo kapag huminga o bumahin ang isang may sakit na tao
- Napupunta ang mga mikrobyo sa mga bagay na hinawakan ng isang may sakit na tao.
- Puwede mong malanghap ang mga mikrobyo
- Puwede mong mahawakan ang mga bagay na may mga mikrobyo at pagkatapos ay mahawakan mo ang iyong bibig, ilong, o mga mata
- **Sa kalaunan magkaroon ka na rin ng sipon o trangkaso**



Pagkakaroon ng Sipon

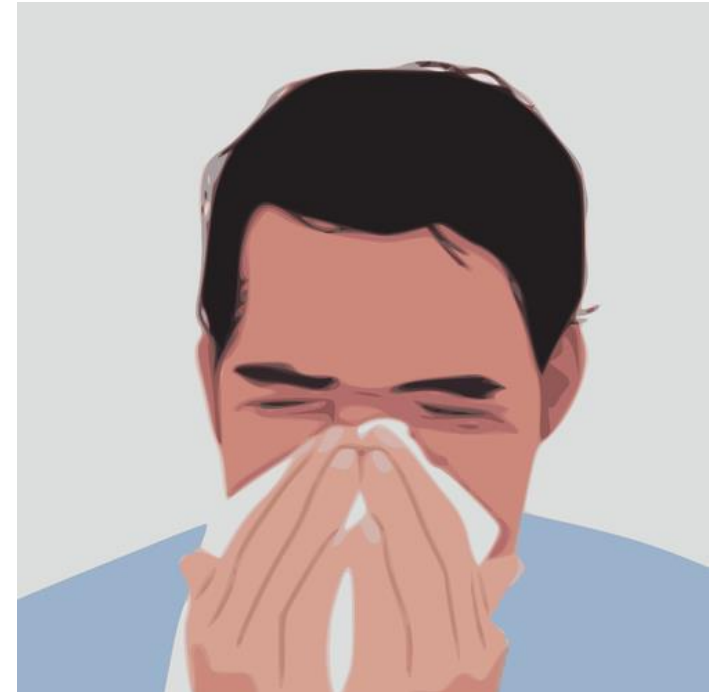
- Anumang oras puwede kang magkaroon ng sipon
- Mas madalas magkaroon ng sipon ang mga tao:
 - Sa taglagas at taglamig
 - Kapag maraming oras na nasa loob lang sila
 - Kapag nag-aalala sila o pagod
- Puwedeng tumagal ng 2-4 na linggo ang sipon



Ano ang pakiramdam ng isang malamig?

Malamang may sipon ka na kung ikaw ay...

- Bumabahin o umuubo
- May makati o masakit na lalamunan
- May sipon o baradong ilong
- May nagluluha ang mga mata
- Pakiramdam na pagod



Pagkakaroon ng trangkaso

- Taon-taon marami ang nagkakatrangkaso
 - May mga bagong bakuna para sa trangkaso bawat taon
- Maaaring parang sipon lang ang trangkaso
 - Pero mas malala ito!
- Nagsisimulang sumasama ang pakiramdam mo sa loob ng 3-6 na oras



Ano ang pakiramdam ng trangkaso?

Malamang may trangkaso ka na kung ikaw ay...

- May lagnat
- Nananakit ang buong katawan
- Pakiramdam na pagod na pagod
- May masakit na ulo
- Umuubo
- Pakiramdam na ginaw na ginaw



Iba ang trangkaso sa sipon

- Kung may trangkaso ka, puwedeng **hindi** ka:
 - Bumabahin
 - Walang baradong ilong
 - Walang masakit na lalamunan
- Maaaring mahirap masabi kung ito ay sipon, trangkaso, o mga alerdyi



Paano Ka Gagaling Kung Mayroon Kang Sipon o Trangkaso?

- Magkaroon ng maraming pahinga
- Manatili sa bahay kung may lagnat ka
- Uminom ng maraming tubig, malabnaw na sabaw, mainit na tsaa, at katas ng prutas
- Kumain ng masusustansyang pagkain
- Huwag uminom ng alak
- Huwag manigarilyo at lumayo sa mga taong naninigarilyo
- Maligo ng mainit na tubig para matulungang matanggal ang bara sa iyong ilong

Tumawag sa Iyong Doktor Kung

- Ikaw ay may mataas na lagnat (lampas sa 101)
- Mayroon kang napakasakit na ulo
- Ikaw ay may napakasakit o napakakirot na katawan
- Nahihirapan kang huminga
- Mas mabilis sa karaniwan ang iyong paghinga
- Umuubo ka pero walang lumalabas
- Masama ang pakiramdam mo sa sikmura, nagsusuka, o nagtatae ka



May mga Paraan para Mapigilan ang Pagkakaroon ng Sipon o Trangkaso

Ang **pag-iwas** ay nangangahulugang puwedeng hindi ka magkasakit

- Magpabakuna para sa trangkaso (tanungin ang iyong doktor tungkol dito)
- **Hugasan ang mga kamay mo gamit ang sabon (nang hindi bababa sa 20 segundo):**
 - Bago kumain
 - Pagkatapos gumamit ng banyo
 - Kung ikaw ay napalapit sa isang taong may sakit
 - Kung ikaw ay umubo o bumahin
- Magkaroon ng maraming pahinga
- Kumain ng masusustansyang pagkain
- Takpan ang iyong ilong at bibig kapag umuubo o bumabahin



Paano Kung Kasalamuha Mo ang Isang Taong may Sipon o Trangkaso?

- Pakiusapan sila na takpan ang mukha nila kung kailangan nilang umubo o bumahin
- Madalas na hugasan ang iyong mga kamay
- Kung may isa na may sakit, huwag makibahagi sa kanilang:
 - Mga tuwalya
 - Pagkain
 - Mga kutsilyo, tinidor, o kutsara
 - Mga baso ng tubig, tasa, mangkok o plato
- Sikaping lumayo sa mga taong may sakit at himukin silang manatili sa bahay at magpahinga

Higit Pa Tungkol sa Sipon at Trangkaso

- Centers for Disease Control and Prevention
 - https://www.cdc.gov/flu/symptoms/coldflu.htm?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fflu%2Fabout%2Fqa%2Fcoldflu.htm
- American Academy of Family Physicians
 - <https://familydoctor.org/condition/colds-and-the-flu/>