DDS Health Toolkit
BRIDGE TO WELLNESS

Ito ba ay Sipon, Trangkaso, mga Alerdyi sa Panahon?

Puwedeng magdulot ang mga alerdyi sa panahon ng pagbahin at pag-ubo, magkaroon ng barado at may tumutulong ilong, at magkaroon ng mga namamagang sinus. Pero puwede ring magdulot ng mga ganitong sintomas sa taong may sipon at trangkaso. Ang talaan ng mga sintomas na ito ay makakatulong na matiyak kung ito ay mga alerdyi sa panahon o sipon o trangkaso.

Mga Sintomas	Sipon	Trangkaso	Alerdyi na nasa Hangin
Lagnat	Bihira	Karaniwan, mataas (100-102 °F), kung minsan mas mataas, lalo na sa mga bata; tumatagal nang 3-4 na araw	Hindi pa
Pananakit ng ulo	Hindi karaniwan	Karaniwan	Hindi karaniwan
Pangkalahatang Kirot at Pananakit	Medyo	Karaniwan; madalas na malubha	Hindi pa
Pagkahapo/ Panghihina	Minsan	Karaniwan, puwedeng tumagal ng hanggang 3 linggo	Minsan
Matinding Pagkapagod	Hindi pa	Karaniwan, sa pasimula ng karamdaman	Hindi pa
Barado o Tumutulong Sipon	Karaniwan	Minsan	Karaniwan

Mga Sintomas	Sipon	Trangkaso	Alerdyi na nasa Hangin
Pagbahin	Karaniwan	Minsan	Karaniwan
Masakit na Lalamunan	Karaniwan	Minsan	Minsan
Ubo	Karaniwan	Karaniwan, puwedeng lumubha	Minsan
Kawalang-ginhawa sa Dibdib	Bahagya hanggang sa katamtaman	Karaniwan	Bihira, maliban sa mga taong may allergic na hika

Puwedeng gamutin at pigilan sa magkakaibang paraan ang sipon, trangkaso, at mga alerdyi. Puwede ring lumitaw ang iba't ibang komplikasyon para sa bawat uri ng karamdaman.

	Sipon	Trangkaso	Alerdyi na nasa Hangin
Paggamot	Magkaroon ng maraming pahinga. Manatiling laging may tubig sa katawan. (Uminom ng maraming likido.) Mga pantanggal ng bara. Aspirin (edad 18 pataas), acetaminophen, o ibuprofen para sa mga kirot at pananakit	Magkaroon ng maraming pahinga. Manatiling laging may tubig sa katawan. Aspirin (edad 18 pataas), acetaminophen, o ibuprofen para sa mga kirot, pananakit, at lagnat Antiviral na mga gamot (makipagkita sa iyong doktor)	Iwasan ang nagdudulot alerdyi (mga bagay na nagdudulot sa iyo ng alerdyi) Mga Antihistamine Mga Nasal steroid Mga Decongestant

	Sipon	Trangkaso	Alerdyi na nasa Hangin
Pagpigil	Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay. Iwasan ang mapalapit sa kahit sinong may sipon.	Magpabakuna para sa trangkaso taon-taon. Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay. Iwasan ang mapalapit sa kahit sinong may trangkaso.	Iwasan ang nagdudulot ng alerdyi, gaya ng pollen, alikabok sa bahay, balahibo ng alagang hayop, mga ipis.

	Sipon	Trangkaso	Alerdyi na nasa Hangin
Mga Komplikasyon	Impeksyon sa sinus, impeksyon sa gitnang bahagi ng tainga, hika	Bronchitis, pulmonya; puwedeng magsapanganib ng buhay	Impeksyon sa sinus, impeksyon sa gitnang bahagi ng tainga, hika

Pinagmumulan: National Institutes of Health, *NIH News in Health*, https://newsinhealth.nih.gov/