

Panahon ng Sipon at Trangkaso

Kasama ng talaan ng payong ito ang presentasyong "Panahon ng Sipon at Trangkaso."

Puwedeng Makapagdulot sa Iyo ng Sipon at Trangkaso ang mga Mikrobyo

Nagkakasakit ang mga tao dahil sa mikrobyo. Hindi mo nakikita ang mga mikrobyo, pero nasa hangin sila at nasa mga bagay na hinahawakan mo. Puwede kang magkasipon o trangkaso dahil sa mga mikrobyo.

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, at kapag nag-aalala sila o pagod. Puwedeng tumagal ng 2-4 na linggo ang sipon.

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.

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, o 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 napakakirod 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

Tip Sheet

- 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
- Sikapang 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/>