



Pagtukoy at Pag-iwas sa Pulmonya

Ang pulmonya ay impeksyon sa baga. Sa mga taong may kapansanang intelektwal at kapansanan sa pag-unlad (intellectual and developmental disabilities, IDD), maraming hindi planadong pagkakaospital ang nauugnay sa pulmonya. Ang karamihan ng mga taong nagkakaroon ng pulmonya ay gumagaling sa loob ng ilang linggo, ngunit maaari itong nakapagbabanta sa buhay. Makipag-ugnay sa iyong doktor kung sa tingin mo maaaring may pulmonya ka.

Ano ang Pulmonya?

Ang pulmonya ay impeksyon sa baga. Ang mga air sac sa baga ay maaaring mapuno ng likido o nana. Maaari itong magdulot ng pag-ubo, lagnat, pangangatog, at kahirapan sa paghinga. Mahalagang malaman ang mga senyales at sintomas ng pulmonya para makuha mo ang tamang medikal na pangangalaga. Kung sa tingin mo may pulmonya ka, dapat kang makipag-ugnay sa iyong doktor sa lalong madaling panahon!

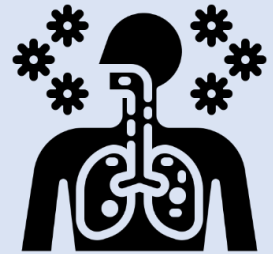
Pinagmulan: [CDC](#); [NHLBI](#)

Maaaring may pulmonya ka at hindi gaanong masama ang pakiramdam. Maaaring nakakahawa ang pulmonya at makapagdulot ng impeksyon ng sinuman, lalo na sa mga sanggol, maliit na bata, mas nakatatanda, at mga taong may iba pang mga problemang pangkalusugan.

Ano ang mga Sintomas ng Pulmonya?

- Pananakit ng dibdib kapag humihinga o umuubo
- Labis na pagkapagod o labis na nanghihina
- Lagnat, pangangatog at pamamawis
- Pag-ubo ng madugo o berdeng plema
- Pakiramdam na naduruwal, pagsusuka o pagtatae
- Pangangapos ng hininga o mabilis na paghinga
- Mabilis na pagtibok ng puso
- Kawalan ng ganang kumain, o
- Pananakit ng katawan.

Pinagmulan: [CDC](#); [NHLBI](#)



Mga Tip para Maiwasan at Magamot ang Pulmonya

Pag-iwas

- Tanungin ang iyong doktor ang tungkol sa pagpapaturok ng **booster laban sa COVID-19 at mga bakuna laban sa pulmonya at trangkaso**.
- Iwasan ang mga taong may sakit, at lumayo sa iba kung ikaw ang may sakit.
- Regular na hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig, o gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer.
- Linisin at i-disinfect ang mga ibabaw na madalas hinahawakan, tulad ng mga hawakan ng pinto, pindutan ng ilaw, at remote control.
- Huwag manigarilyo, at limitahan ang mausukan ng sigarilyo.
- Pangalagaan ang mga umiiral na kondisyong pangkalusugan tulad ng hika, sakit sa puso, periodontal disease, at diyabetes.
- Magsanay sa tamang pangangalaga ng bibig at regular na magpatingin sa dentista.
- Umupo nang tuwid habang kumakain at dapat madaling manguya at malunok ang mga pagsubo. Maiwasan nito ang hindi sinasadyang pagsinghot ng likido o pagkain.
- Narito ang [link](#) sa isang kapaki-pakinabang na video tungkol sa pulmonya at paano mo ito maaaring iwasan.

Paggamot

- Sabihin sa isang tao kung masama ang pakiramdam mo para matulungan ka nila.
- Kung binigyan ka ng doktor ng gamot, inumin ang gamot at tapusin ito, kahit na bumuti ang pakiramdam mo bago pa man ito maubos.
- Magpahinga nang husto. Uminom ng fluids. **Tumawag sa 911 kung kailangan mo ng kagyat na tulong.**

Pinagmulan: [NHLBI](#) & [DDS Clinical Services](#)



Ang mga Bulletin sa Kagalingan at Kaligtasan ay ginagawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad upang alertuhan ang mga indibidwal, pamilya, at iba pa tungkol sa mga partikular na peligrong natukoy sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback tungkol sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: [Survey sa Bulletin](#)