



## Pagtukoy at Pag-iwas sa Pulmonya

Ang pulmonya ay isang karaniwang impeksyon sa baga. Maaari itong mangyari kaninuman at ang ilang taong may kapansanang intelektwal at kapansanan sa pag-unlad (intellectual and developmental disabilities, IDD) ay nasa mas mataas na panganib na magkaroon ng pulmonya. Maaaring nakapagbabanta ng buhay ang pulmonya kung hindi nagamot. Makakatulong ang pag-alam ng mga senyales at sintomas upang maiwasan ang mga kumplikasyon sa kalusugan, pagkakaospital, at kamatayan.

### Ano ang Pulmonya?

Nagkakaroon ng pulmonya kapag ang mga air sac sa isa o parehong baga ay namaga at maaaring mapuno ng likido o nana. Ang pulmonya ay maaaring magresulta sa isang hanay ng banayad hanggang malubhang sintomas na puwedeng tumagal nang ilang linggo hanggang ilang buwan. Nag-iiba-iba ang mga sintomas depende sa edad, pangkalahatang kalusugan, at uri ng germ na nagdulot ng impeksyon.

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

### Karaniwang mga Sintomas ng Pulmonya

Ang pulmonya ay karaniwan at maaaring magmukhang sipon o trangkaso. Ang pag-unawa ng mga maagang senyales at sintomas nito ay makakatulong sa mga tao na pinaglilingkuran mo na makakuha ng angkop na medikal na paggamot.

Maaaring kabilang sa mga senyales at sintomas ng pulmonya ang:

- Pananakit ng dibdib kapag humihinga o umuubo
- Pag-ubo, na maaaring may madugo o berdeng plema
- Pagkapagod
- Lagnat, pamamawis at pangangatog
- Pakiramdam na naduruwal, pagsusuka o pagtatae
- Pangangapos ng hininga o mabilis na paghinga
- Pananakit ng katawan
- Mas mababa kaysa sa normal na temperatura ng katawan (sa mga matatandang higit 65 taong gulang at mga taong may mahinang immune system), at
- Pagkalito o pagbabago sa pangkaisipang kamalayan (sa mga matatandang higit sa 65 taong gulang).

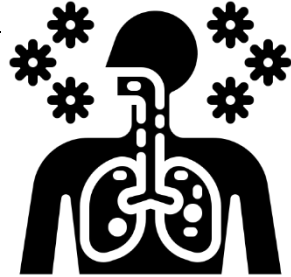
Pinagmulan: [CDC](#); [NHLBI](#)



### Ilang Sanhi ng Pulmonya

- Paghinga ng may impeksyong mga partikulo sa hangin o bakterya mula sa ilong at lalamunan papasok sa baga
- Isang viral na impeksyon sa itaas na respiratoryo, tulad ng sipon o trangkaso
- Mga kumplikasyon mula sa mga sakit tulad ng bulutong
- Paghinga ng pagkain, mga gastric juice, o suka papasok sa baga (aspiration pneumonia)
- Nakakabit sa ventilator kapag pumasok ang germs sa tubo at pumasok sa baga (pulmonya na nauugnay sa ventilator), o
- Hindi maayos na pangangalaga sa bibig, bakterya sa bibig o periodontal, at hindi regular na pagpunta sa dentista.

Pinagmulan: [NHLBI](#)



### Mga Estadistika

- Napakakaraniwan ng pulmonya at maaaring magdulot ng malubha hanggang nakapagbabanta ng buhay na mga kumplikasyon sa kalusugan.
- Na-diagnose ang pulmonya sa **64%** ng mga pag-ulat ng espesyal na insidente para sa hindi planadong pagkakaospital kaugnay ng mga sakit sa respiratoryo sa 2019/2020 na Taon ng Pananalapi.
- Ang mga nasa hustong gulang na may IDD ay nasa higit na panganib na makakuha ng at mamatay mula sa pulmonya.

Pinagmulan: [DDS FY 2019/20](#); [Syracuse University](#)

## Sino ang nasa Panganib?

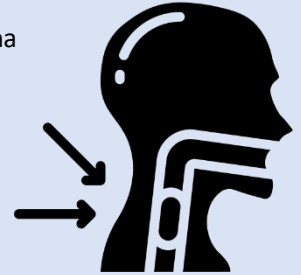
Bagaman maaaring maapektuhan ng pulmonya ang sinuman, kabilang sa mga indibidwal na may mas mataas na panganib ang:

- Mga taong may medikal na kondisyon, tulad ng diyabetis o sakit sa puso
- Mga taong nakompromiso o mahina ang immune system
- Mga matatandang mahigit 65 taong gulang
- Mga batang wala pang 2 taong gulang na may mga senyales at sintomas ng sakit sa respiratoryo
- Mga taong naninigarilyo o nahantad sa secondhand smoke
- Mga taong nakatira sa mga lugar na sama-sama ang mga tao, tulad ng mga panggrupong tahanan, o iyong mga madalas bumibisita sa ospital o lugar ng pangangalagang pangkalusugan
- Mga taong may mga trabahador o tauhan na naglilingkod sa maraming tao
- Mga taong gumagamit ng mga ventilator
- Mga taong may dysphagia, at
- Mga taong nasa panganib ng aspiration

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

Nangyayari ang **aspiration** kapag may mga particle (tulad ng pagkain, inumin, o mga likido ng katawan) ang aksidenteng nasinghot papasok sa daluyan ng hangin. Maaari itong humantong sa pulmonya at mas naapektuhan ang mga taong may IDD. Kabilang sa mga salik na nagdudulot sa isang indibidwal upang mas malamang na mag-aspirate ang:

- Kahirapang lumunok (dysphagia)
- Panghihina o kahirapang kontrolin ang mga kalamnan sa ulo o leeg
- Mga limitasyon sa pagkilos na nakakapigil sa isang tao na umupo nang tuwid
- Kapansanan sa kamalayan
- Gastroesophageal Reflux Disease o GERD
- Pagkain ng masyadong maraming pagkain agad-agad o masyadong mabilis
- Mga problema sa ngipin na pumipigil sa sapat na pagnguya, o
- Maliit na daluyan ng hangin o malaking dila.



Pinagmulan: [Mount Sinai](#); DDS Clinical Services

## Pagpigil at Pagkilos Kung Sakaling May Pulmonya

### Pagbabakuna

- Makipag-usap sa doktor upang malaman kung kwalipikado ka para sa bakuna
- May mga bakuna upang maiwasan ang ilang uri ng pulmonya at trangkaso.
- Ito ay partikular na mahalaga para sa mga indibidwal na nasa mas mataas na panganib (hindi lang mga matatanda na higit 65 taong gulang).

### Kalinisan at Proteksyon sa Kalusugan

- Iwasan ang mga taong may sakit, at lumayo sa iba kung ikaw ang may sakit.
- Magsanay sa tamang pangangalaga at kalinisan ng bibig, at hikayatin ang iba na magsanay din dito.
- Regular na hugasan ang mga kamay gamit ang sabon at tubig o gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer.
- Linisin at i-disinfect ang mga ibabaw na hinahawakan nang madalas.
- Huwag manigarilyo, at limitahan ang mausukan ng sigarilyo.
- Pamahalaan at gamutin ang mga medikal na kondisyon tulad ng ipinapayo ng doktor.

### Pagkilos

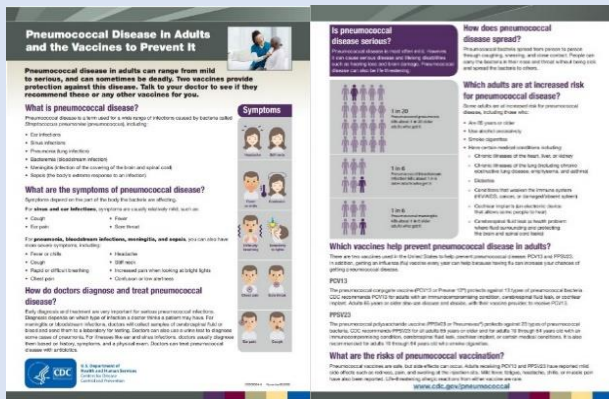
- Kung ang mga indibidwal na pinaglilingkuran mo ay nagpakita ng anumang kahirapan sa paghinga, pananakit sa dibdib, patuloy na lagnat na **102° F (39° C)** o mas mataas, o patuloy na ubo, lalo na kung may dugo o nana ang ubo, tumawag sa doktor kaagad. Lalong mahalaga na humingi ng agarang medikal na atensyon ang mga taong nasa grupo ng mataas na panganib.
- Kung may taong nangangailangan ng kagyat na tulong, tumawag sa 911.

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



Ang mga Bulletin para sa Kagalingan at Kaligtasan ay likha ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad upang alertuhan ang mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo, kawani ng regional center, at iba pa sa mga tinukoy na partikular na panganib sa loob ng 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](#)

## Mada-download na Sheet ng Impormasyon



(I-download ang sheet ng impormasyon: [Sakit na Pneumococcal sa mga Nasa Hustong Gulang at ang Bakuna para Maiwasan Ito](#))

## Mga Karagdagang Sanggunian

### Iskedyul ng Pagbabakuna:

[Inirerekumandang Iskedyul ng Pagbabakuna para sa Bata at Teenager para sa 2022 \(2022 Recommended Child and Adolescent Immunization Schedule\) | CDC](#)

### Pagsasaoras ng Bakuna para sa mga Nasa Hustong Gulang:

[Pagsasaoras ng Bakunang Pneumococcal para sa mga Nasa Hustong Gulang \(Pneumococcal Vaccine Timing for Adults\) | CDC](#)

### Mga Sakit sa Respiratoryo at Pulmonya:

[Tungkol sa mga Sakit sa Respiratoryo at Pulmonya \(All about Respiratory Illnesses and Pneumonia\) | Estado ng California](#)

### Pulmonya:

[Pulmonya | NHLBI, NIH](#)

# Huwag kalimutang magpabakuna laban sa trangkaso at pulmonya!



Ang mga Bulletin para sa Kagalingan at Kaligtasan ay likha ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad upang alertuhan ang mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo, kawani ng regional center, at iba pa sa mga tinukoy na partikular na panganib sa loob ng 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](#)