Bakuna para sa Seasonal na Trangkaso

Kalusugan ng Publiko – Dokumento ng Impormasyon

Ang pagbabakuna ang isa sa pinakamahalagang magagawa sa kalusugan ng publiko. Tumutulong ang mga pagbabakuna na maalis at makontrol ang pagkalat ng mga impeksyon at sakit. Tinutulungan ng mga bakuna ang iyong resistensya (immune system) na makilala at malabanan ang bakterya at mga virus na nagdudulot ng sakit.

Ano ang seasonal na trangkaso?

Ang seasonal na trangkaso (ang flu) ay impeksyon sa baga na dulot ng virus. Hindi lahat ng nakakakuha ng trangkaso ay nagkakaroon ng mga sintomas, pero maaari pa ring mahawahan mo ang iba ng trangkaso, lalo na kung uubo o babahin sila. Ang trangkaso ay maaaring parang katulad ng ibang virus sa baga o ang karaniwang sipon. Gayunpaman, ang mga sintomas ay karaniwang mas malubha kaysa sa karaniwang sipon. Maaaring kasama sa mga sintomas na ito ang biglaang mataas na lagnat, mga pananakit ng katawan, sobrang pagkapagod, pananakit ng lalamunan at tuyong ubo. Maaari ring magkaroon ng pagduduwal at sakit ng tiyan, lalo na sa mga bata. Maaaring humantong ang trangkaso sa mas seryosong mga problema tulad ng pulmonya, na maaaring humantong sa pagkakaospital.

Maaaring kumalat kaagad ang trangkaso sa bawat tao sa pamamagitan ng pag-ubo, pagbahin o pagbabahagi ng pagkain o mga inumin. Maaari mo ring makuha ang trangkaso sa pamamagitan ng paghawak sa mga bagay na kontaminado ng flu virus at pagkatapos ay paghawak sa iyong bibig, mata o ilong. Dahil dito, mahalagang takpan ang iyong ilong at bibig gamit ang iyong braso kapag umuubo o bumabahin ka. Iwasang hawakan ang iyong mukha at madalas na magsagawa ng kalinisan sa kamay. Ang kalinisan sa kamay ay maaaring gawin sa pamamagitan ng paghuhugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o paggamit ng hand sanitizer na gawa sa alkohol, lalo na pagkatapos umubo at bumahin.

Nangyayari ang season ng trangkaso bawat taon. Sa Manitoba, karaniwan itong nagsisimula sa fall at tumatagal hanggang spring. Para sa iyong proteksyon, at proteksyon ng mga nasa paligid mo, dapat kang maagang magpabakuna ng bakuna para sa trangkaso sa fall bago dumating ang trangkaso sa Manitoba.

Ano ang bakuna sa trangkaso?

Bawat taon, sinusubaybayan ng mga siyentipiko ang pagkalat ng trangkaso sa mundo. Ginagamit nila ang datos na ito para mahulaan kung alin sa mga strain ng trangkaso ang malamang na magdudulot ng maraming sakit sa susunod na season ng trangkaso. Pagkatapos, ginagamit ang mga strain na ito para bumuo ng bakuna para sa trangkaso para sa taong iyon. Bilang resulta, maaaring iba ang bakuna bawat taon. Dahil dito, at dahil bumababa ang proteksyong ibinibigay ng bakuna sa katagalan, mahalagang magpabakuna para sa trangkaso bawat taon.

Maraming iba't ibang bakuna para sa trangkaso na inaprubahan ng Health Canada. Ang mga aprubadong bakuna na bahagi ng Programa ng Pagbabakuna para sa Seasonal na Trangkaso ng Manitoba ay makukuha nang libre ng lahat ng taga-Manitoba.

Hindi makakapagbigay ang bakuna para sa trangkaso ng proteksyon laban sa iba pang impeksyon ng virus o bakterya, kasama ang mga sakit na tulad ng karaniwang sipon, stomach flu o ibang sakit sa baga tulad ng COVID-19.

Kasalukuyang nagbibigay ang Manitoba ng karaniwan at mataas na dosis ng mga bakuna para sa trangkaso, na mabisa sa pagprotekta laban sa mga flu strain na inaasahang magdulot ng karamihang sakit na trangkaso. Ang parehong mga bakuna ay ibinibigay sa pamamagitan ng iniksyon (karayom). Wala sa alinman sa bakuna ang mayroong live na virus ng trangkaso.

Bagaman ang karaniwang dosis ng bakuna para sa trangkaso ay ibinibigay sa lahat ng may edad na anim na buwan at mas matanda, ang mataas na dosis ng bakuna para sa trangkaso ay mayroong apat na beses na dami ng protina ng virus ng trangkaso (o mga antigen) at inirerekomenta ito para sa lahat ng may edad na 65 at mas matanda para bigyan sila ng mas malakas na tugon ng resistensya.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa mataas na dosis ng bakuna para sa trangkaso at para sa mga pamantayan sa pagiging kwalipikado, pakibisita ang manitoba.ca/flu.

Bakit dapat magpabakuna ang mga tao para sa trangkaso?

Ang pagbabakuna para sa trangkaso ay maaaring bawasan ang dami ng mga pagpunta sa doktor, mga pagkakaospital at mga pagkamatay sa flu season, lalo na sa mga mataas ang panganib na magkaroon ng malubhang sakit mula sa trangkaso.

Ang pagbabakuna ay ang pinakamagandang paraan para protektahan ka, ang iyong pamilya at ibang tao sa iyong komunidad laban sa trangkaso, na madalas ay malubha at minsan ay nakakamatay.

Tumutulong ang mga bakuna na ihanda ang iyong katawan na labanan ang posibleng pagkakalantad sa trangkaso sa hinaharap sa pamamagitan ng paghahanda ng iyong resistensya (immune system).

Sino ang dapat magpabakuna para sa trangkaso?

Inirerekomenda ang taunang bakuna para sa trangkaso at makukuha nang libre ng lahat ng taga-Manitoba anim na buwan ang edad at mas mataas bilang bahagi ng karaniwang schedule ng pagbabakuna ng Manitoba.

Manitoba

Bakuna para sa Seasonal na Trangkaso

Ang bakuna para sa seasonal na trangkaso ay inaabot ng mga dalawang linggo para magsimula ang ganap na paggana nito. Kaya, mahalaga sa iyo at pamilya mo na mabakunahan nang maaga sa fall bago magsimulang kumalat ang trangkaso.

Higit na mahalaga ang taunang bakuna para sa trangkaso para sa mga taga-Manitoba na mataas ang panganib na magkaroon ng sakit mula sa trangkaso, ang kanilang mga tagapag-alaga at malalapit na kontak. Maaaring kasama rito ang:

- mga tao na 65 taong gulang at mas matanda
- mga residente ng mga tahanan para sa personal na pangangalaga (personal care homes) o mga pasilidad ng pangmatagalang pangangalaga (long-term care facility)
- mga bata na anim na buwan hanggang limang taon ang edad
- mga indibiduwal na may mga sumusunod na kondisyon sa kalusugan na hindi gumagaling:
    - resistensya na pinahina ng sakit o medikal na paggamot
    - mga sakit sa puso o baga (hal. cystic fibrosis, hika)
    - pangmatagalang acetylsalicylic acid (Aspirin®) therapy (para sa mga nasa pagitan ng anim na buwan at 18 taong gulang lang)
    - neurologic o neurodevelopmental na mga kondisyon
    - diabetes at iba pang mga sakit sa metabolismo
    - sakit sa bato
    - anemia o hemoglobinopathy
    - labis na katabaan (body mass index ≥40)
- buntis na mga indibiduwal
- mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan at mga first responder
- ang mga nagbibigay ng mga serbisyo na nasa sarado o medyo saradong mga setting sa mga tao na mataas ang panganib (hal. tauhan sa barko)
- mga taong nagbibigay ng mahalagang mga serbisyo sa komunidad
- mga regular na tagapag-alaga ng mga bata hanggang limang taong gulang
- mga contact sa sambahayan ng sinumang may mataas na panganib na magkaroon ng malubhang sakit mula sa trangkaso kasama ang mga sanggol na wala pang anim na buwang gulang o magsisilang ng sanggol
- mga Indigenous na tao
- mga bata na wala pang siyam na taong gulang, hindi kailanman nakatanggap ng bakuna para sa trangkaso, kailangan ng dalawang dosis, hindi bababa sa apat na linggo ang pagitan para gumawa ng magandang proteksyon laban sa trangkaso. Isang dosis lang ang kailangan bawat season pagkatapos nito.

Para sa mga partikular na detalye tungkol sa alinman sa mga sangkap ng bakuna para sa trangkaso, pakibisita ang monograph ng produkto ng gumagawa ng bakuna (ibinibigay ang mga link sa website ng Seasonal na Trangkaso ng Manitoba manitoba.ca/flu) o makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan.

Sino ang HINDI dapat magpabakuna para sa trangkaso?

Ang mga sumusunod na indibiduwal ay hindi dapat makatanggap ng bakuna para sa trangkaso:

- mga bata na wala pang anim na buwan ang edad
- ang sinumang nagkaroon ng malubhang allergic reaction sa dating dosis ng anumang bakuna para sa trangkaso
- sinumang mayroong malubhang allergic reaction sa alinmang sangkap ng anumang bakuna para sa trangkaso (maliban sa mga itlog)
- sinumang magkakaroon ng Guillain-Barré syndrome (GBS) sa loob ng anim na linggo pagkatapos makatanggap ng anumang bakuna para sa trangkaso

Inaprubahang gamitin ang mataas na dosis ng bakuna para sa trangkaso sa mga 65 taong gulang at mas matanda. Ang mga taong wala pa sa edad na 65 ay hindi dapat bakunahan ng bakuna para sa trangkaso na mataas ang dosis. Sa halip, dapat silang makakuha ng karaniwang dosis ng bakuna para sa trangkaso.

Mga posibleng side-effect ng bakuna para sa trangkaso

Inaaprubahan ng Health Canada ang mga bakuna batay sa malalim na pagsusuri ng kalidad at kaligtasan.

Ang pinaka-karaniwang mga hindi magandang epekto (side effects) ng karaniwang dosis ng bakuna para sa trangkaso na ibinibigay sa lahat ng taga-Manitoba na anim na buwang gulang at mas matanda ay pananakit, pamumula o pamamaga kung saan ibinigay ang bakuna.

Ang mataas na dosis ng bakuna para sa trangkaso ay mayroong mas maraming protina (mga antigen) ng virus ng trangkaso kaysa sa karaniwang dosis ng bakuna para sa trangkaso, kaya maaari itong magdulot ng mas maraming pananakit, pamumula at/o pamamaga kung saan ibinigay ang bakuna.

Ang iba pang karaniwang mga side effect ay lagnat, sakit ng ulo at pagkapagod. Ang Acetaminophen (hal. Tylenol®) ay maaaring ibigay para sa lagnat o pananakit. Ang Acetylsalicylic acid (hal. Aspirin®) ay HINDI dapat ibigay sa mga bata dahil maaari itong magdulot ng malubhang sakit sa atay at utak na tinatawag na Reye's Syndrome.

Ang ilang tao ay nakaranas din ng oculo-respiratory syndrome (ORS), na nagsisimula sa loob ng 24 na oras mula nang matanggap ang alinman sa mga bakuna para sa trangkaso. Ang ORS ay tinutukoy bilang pamumula ng parehong mata nang mayroon (o walang) pamamaga ng mukha, at isa o mahigit pa sa mga sumusunod: ubo, paghina nang may tunog, paninikip ng dibdib, nahihirapang huminga at paglunok, pagkapaos o pananakit ng lalamunan. Kausapin ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan kung ikaw o ang iyong (mga) anak ay nakaranas dati ng ORS pagkatapos matanggap ang bakuna para sa trangkaso.

Mahalagang manatili sa klinika nang 15 minuto pagkatapos matanggap ang anumang bakuna dahil mayroong bihirang posibilidad ng malubhang allergic reaction. Maaaring kasama rito ang pamamantal, nahihirapang huminga o pamamaga ng lalamunan, dila o mga labi. Kung mangyayari ito pagkatapos mong umalis ng klinika, mahalagang magpaggamot kaagad.

Paki-report ang anumang seryoso o hindi inaasahang mga side effect sa provider ng pangangalagang pangkalusugan.

Ang iyong rekord ng proteksyon

Ang lahat ng pagbabakuna ay itinatala sa immunization record ng isang tao sa Immunization Registry ng Manitoba.

Pinapayagan ng registry na ito:

- ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan na malaman kung aling mga pagbabakuna ang natanggap mo o ng iyong (mga) anak,
- ang paggawa ng mga immunization record o pag-aabiso sa iyo tungkol sa mga bakuna na lampas na sa takdang petsa,
- ang mga opisyal ng kalusugan ng publiko para subaybayan kung gaano gumagana nang mahusay ang mga bakuna sa pag-iwas s sakit.

Maaari mong makuha ang iyong immunization record sa pamamagitan ng pagsusumite ng kahilingan sa online sa pamamagitan ng forms.gov.mb.ca/immunization-update-request. Ipapadala sa iyo sa koreo ang iyong immunization record. Maaari ka ring makakuha ng kopya sa pamamagitan ng:

- pagkontak sa iyong lokal na opisyal sa kalusugan ng publiko; o
- pagtatanong kung maaari itong ibigay sa iyo ng iyong lokal na klinikang pangmedikal o opisina ng doktor; o
- pagtatanong sa isang lokal na nursing station o health centre.

Para sa listahan ng mga opisina para sa kalusugan ng publiko, pakibisita ang: manitoba.ca/health/publichealth/offices.html

Ang Batas sa Personal na Impormasyon ng Kalusugan ay pinoprotektahan ang iyong impormasyon at/o ang impormasyon ng (mga) anak mo. Maaari mong hindi ipakita ang iyong personal na impormasyon ng kalusugan at/o ng (mga) anak mo mula sa mga provider ng pangangalagang pangkalusugan. Para sa higit pang impormasyon, mangyaring tingnan ang manitoba.ca/health/publichealth/surveillance/phims.html o kontakin ang iyong lokal na opisina para sa kalusugan ng publiko para makipag-usap sa nurse para sa kalusugan ng publiko.

Para sa higit pang impormasyon sa trangkaso o mga bakuna para sa trangkaso:

- kausapin ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan; o
- tumawag sa Health Links – Info Santé sa Winnipeg sa 204-788-8200; walang bayad saanman sa Manitoba 1-888-315-9257; o
- bumisita sa:

Website ng Seasonal na Trangkaso ng Manitoba:

manitoba.ca/flu

Website sa Trangkaso ng Health Canada:

healthycanadians.gc.ca/diseases-conditions-maladies-affections/disease-maladie/flu-grippe/index-eng.php

Immunize Canada:

immunize.ca

Ang mga link sa mga monograph ng produkto para sa lahat ng ginagamit na bakuna para sa seasonal na trangkaso ay makikita sa:

manitoba.ca/flu