Pandemic ng Trangkaso

Ano ang Trangkaso?
Ang trangkaso, na kilala din sa lagnat na may pananakit ng kalamnan, ay isang nakahahawang sakit ng baga at daanan ng hangin sa paghinga. Karaniwan ang mikrobyo ng trangkaso ay kumakalat mula sa mga patak ng ubo at hatsing.

Mga Sintomas ng Trangkaso
*Lagnat * Sakit sa Ulo * Panankit ng lalamunan * Masasakit sa katawan
* Pag-ubo * Tumutulo ang sipon * Masamang pakiramdam ng tiyan at bituka
* Matinding pagkapagod

Ano ang Pandemic ng Trangkaso?
Ang kahulugan ng pandemic ng trangkaso ay biglaang paglitaw ng sakit na laganap sa buong daigdig.

Paano Nagkakaiba ang Pampanahong Trangkaso sa Pandemic ng Trangkaso?

Pampanahong Trangkaso

- Nangyayari taon-taon kadalasan ay sa tag-lamig
- Nakakaapekto sa mga 10 porseyento ng mamamayan
- Para sa karamihan ng tao, ito ay hindi kasiya-siya ngunit hindi naman impek-syon na nakakapagbanta sa buhay
- Taunang pagpapabakuna para sa mga taong may panganib ng malubhang karamdaman

Pandemic ng Trangkaso

- Bihirang mangyari (tatlong beses sa ika-20 siglo)
- May epekto sa mga 25 porseyento ng mamamayan
- Ito ay maaaring maging malubhang impeksyon para sa lahat ng tao
- Maaaring walang bakuna sa mga maagang panahaon ng pandemic

Paano ko Mapapangalagaan angAking Pamilya at Sarili?

- Magtanong tungkol sa pagpapainiksyon laban sa trangkaso
- Maghugas ng kamay ng madalas (mga 20 segundo)
- Manatili sa tahanan kung pakiramdam mo ay maysakit
- Iwasan ang paghipo ng iyong ilong, bibig at mga mata
- **Magsanay ng Malusog na Kaugalian!** Kumain ng tama sa kalusugan, magpahinga ng mabuti, at mag ehersisyo ng palagian

Para sa mga impormasyon:
tpchd.org O 253 798-6500

Tacoma | Pierce County
Health Department
Healthier. Safer. Smarter.
tpchd.org