

Ano ang trangkaso?



Ang trangkaso, o flu, ay isang mabilis na kumalat na virus na maaaring magdulot ng malubhang karamdaman sa ilang tao.

Ang mga taong may pinakamataas na panganib na magkasakit nang malubha mula sa trangkaso ay ang mga batang paslit, matatanda, buntis, mga Aborihinal at mga taong Torres Strait Islander, at mga taong may kondisyong pangkalusugan tulad ng diabetes, problema sa baga o puso.

Nagbabago ang virus ng trangkaso bawat taon. Minsan ito ay nagreresulta na ang mga tao ay kinakailangang magpaospital o sa kanilang pagkamatay. Ang pagkuha ng bakuna laban sa trangkaso bawat taon ay ang pinakamabisang paraan para protektahan ang iyong sarili mula sa trangkaso pati na rin ang mga taong nakapaligid sa iyo.

Madaling makuha at libre para sa lahat ng mga taga-Queensland ang bakuna laban sa trangkaso sa 2026. Magkakaroon din ng bakunang spray sa ilong sa 2026 para sa mga batang may edad ng 2 hanggang 17 taong gulang (bago sila umabot ng 18 taon).

Mga sintomas

Karaniwan kang nakakaranas ng mga sintomas ng trangkaso ilang araw pagkatapos mong malantad sa virus.

Ang ilan sa mga sintomas ay:



Lagnat



Sakit ng kalamnan o kasu-kasuan



Sakit ng lalamunan



Pagkapagod



Tuyo na ubo



Pagduduwal (masama ang pakiramdam), pagsusuka o pagtatae (maluwag at ma-tubig na dumi) na karaniwang nangyayari sa mga bata.



Sakit ng ulo



Kalituhan, hirap sa paghinga – sa mga matatanda.

Paano ito kumakalat

Maaaring kumalat ang trangkaso kapag ang mga nahawaang tao ay umuubo o bumabahing at hindi tinatakpan ang kanilang bibig at ilong gamit ang kanilang siko o panyo. Maaari rin itong kumalat kapag hinawakan mo ang maruruming mga ibabaw na bahagi (surfaces) na may virus at pagkatapos ay hinawakan mo ang iyong bibig, ilong, o mga mata.

Paano pigilan ang pagkalat ng trangkaso



Magpabakuna laban sa trangkaso bawat taon.



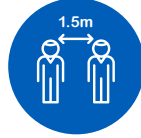
Maghugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig. O gumamit ng hand sanitiser na may alkohol.



Manatili sa bahay kung masama ang iyong pakiramdam.



Takpan ang iyong ilong at bibig ng tisyu o siko kapag ikaw ay umuubo at bumubahing.



Lumayo ka sa mga taong umuubo at bumabahing.



Linisin ang mga karaniwang ginagamit na mga ibabaw gamit ang malinis at basang tuwalya. Pagkatapos ay patuyuin ang mga ito.



Huwag magbahagi ng anumang bagay na nakadampi sa bibig o ilong.

Paggamot

Kung magkakaroon ka ng trangkaso, may ilang bagay kang magagawa para mapangasiwaan ang mga sintomas. Kasama rito ang mga sumusunod:

- pamamahinga
- uminom ng maraming tubig
- pag-inom ng mga gamot para sa kirot upang makatulong na mabawasan ang iyong mga sintomas.

Kung ikaw ay nasa mataas na panganib na magkasakit nang malala, maaaring mabigyan ka ng iyong doktor ng gamot na panlaban sa virus.

Saan ka makakakuha ng libreng bakuna laban sa trangkaso

Libre ang bakuna laban sa trangkaso para sa lahat ng taga-Queensland, kahit walang Medicare card. Maaaring maningil ng bayad sa konsultasyon ang ilang mga GP. Maaari ka ring magpabakuna sa mga botika, klinikang pangkalusugan sa komunidad, o sa serbisyong pangkalusugan para sa mga Aborihinal at Torres Strait Islander.

[Alamin kung saan ka maaaring magpabakuna.](#)

Kailangan mo pa ba ng karagdagang impormasyon?

May karagdagang impormasyon sa [Vaccination Matters](#). Maaari ka ring kumonsulta sa iyong GP kung mayroon kang anumang katanungan tungkol sa pagkuha ng libreng bakuna laban sa trangkaso, o tumawag sa **13 HEALTH** sa **13 43 25 84** at kausapin ang isang nars. Humiling ng tagapagsalinwika (interpreter) kung kailangan mo, ito ay libre.



Maaari kang makakuha ng karagdagang impormasyon tungkol sa libreng bakuna laban sa trangkaso at mga mapagkukunan sa iyong wika sa pamamagitan ng pag-search ng 'flu facts qld' o paggamit ng QR code na ito.



 flu facts qld

upang madagdagan ang kaalaman