Human Swine Influenza

Panimula

Kamakailan lang ay may naiulat na mga kumpirmadong kaso ng mga taong nahawaan ng swine influenza A/H1N1 (swine flu) sa Mexico at ilan pang mga bansa.

Ang swine flu virus, na unang natuklasan na kumakalat sa mga baboy, ay napatunayang lumalaganap paminsan-minsan sa tao. Sa kasalukuyan, nagkaroon na ng seryosong paglaganap (outbreak) ng virus sa iilang bansa.

Mga Sintomas

Ang mga sintomas ng human swine influenza ay karaniwang katulad sa ordinaryong influenza (trangkaso). Kasama dito ang lagnat, panghihina, kawalan ng ganang kumain at pag-ubo. Ang ilang mga taong nahawaan ng swine flu ay maaring makaranas din ng baradong ilong, namamagang lalamunan, pagkahilo, pagsusuka at pagtatae.

Paraan ng Paglaganap

Ang paglaganap sa tao ng swine flu ay pinaniniwalaang pareho sa paglaganap ng ordinaryong trangkaso. Ito ay sa pamamagitan ng pag-ubo o pagbahing. Maari ring mahawahan ang isang tao sa pamamagitan ng paghawak sa mga bagay na nabahidan ng virus, karugtong ng paghipo o paghawak niya ng kaniyang ilong o bibig.

Wala pang pagpapatunay na lumalaganap ang swine flu sa pamamagitan ng pagkain; kasama na dito ang ulam na baboy na wastong nahanda. Ang pagluto ng pagkain sa temperatura na higit sa 70°C (160°F) ay kailangan para mamatay ang virus na nasa pagkain.

Pangangasiwa

Ang mga taong merong sintomas ng trangkaso ay dapat magsuot ng N95 mask at kumonsulta kaagad sa doktor. Ang mga nakapunta sa mga lugar na naapektuhan o nalantad sa mga may sakit ay dapat sabihin sa doktor ang mga detalye ng kanilang pagbibiyahe at pakikipag-ugnayan. Ang mga antiviral agents (mga gamot na pangkontra sa virus tulad ng Tamiflu) ay maaaring makabawas sa paglala at pagtagal ng karamdaman pero itong mga ito ay dapat lamang gamitin ayon sa payo at reseta ng doktor.

Pag-iwas sa Sakit

Dahil ang bagong H1N1 swine flu virus ay ibang-iba sa mga naunang H1N1 virus, ang mga bakuna para sa ordinaryong trangkaso ay hindi magkakaloob ng proteksyon laban sa swine flu.

Dapat sumunod ang publiko sa mga sumusunod na payo para maiwasan ang swine flu:

- Panatilihing malinis at hugasan ng mainam ang mga kamay. Maaring gumamit ng pamahid sa kamay na base sa alkohol.
- Iwasan ang paghipo sa bibig, ilong at mga mata.
- Agad na hugasan ng sabon ang mga kamay kung ang mga ito ay nabahiran ng sipon, laway o plema (mga respiratory excretions).
- Takpan ang ilong at bibig kapag bumabahing o umuubo.
- Huwag dumura. Parating balutin ng tisyu ang mga lumabas na galing sa ilong at bibig at itapon ng maayos ang tisyu sa basurahan na may takip.
- Magsuot ng N95 mask kapag nakaranas na ng mga sintomas ng trangkaso. Magpatingin kaagad sa doktor.
- Huwag pumasok sa trabaho o paaralan kung ikaw ay nagkaroon na ng mga sintomas ng trangkaso.

Iwasan ang pagbiyahe sa mga naapektuhang lugar maliban kung ito ay talagang kailangan. Kung hindi maiwasan ang nasabing pagbiyahe:

- Habang nagbibiyahe: magsuot ng N95 mask at huwag dumikit sa mga taong may sakit.
- Sa pagbalik: suriin ang inyong kalusugan at magsuot ng N95 mask sa loob ng pitong araw. Kaagad na kumonsulta sa mga pampublikong klinika o mga ospital kung kayo ay nagkaroon na ng lagnat o ng mga sintomas ng trangkaso.