Ano ang dapat ninyong malaman tungkol sa malawakang pagkalat ng flu (flu pandemic).

Ang influenza (flu) pandemic ay madali at mabilis ang pagkalat sa maraming mga bansa at rehiyon sa mundo.

Ang usap-usapan tungkol sa isang influenza pandemic o malawakang paglaganap ng trangkaso ay siyang laman ng mga media nitong mga nakakaraang araw. Noong nakaraang ika-20 Siglo, ang mundo ay nagkaroon ng tatlong flu pandemics. Ang pinakamalubha, ang "Spanish Flu" noong 1918 at 1919 ay pumatay ng mahigit 20 milyong tao.

Ang mga eksperto sa pambayanang kalusugan ay nagsasabi sa atin na isang panibagong flu pandemic ang maaaring mangyari anumang oras. Sinasabi rin nila na kung tayo ay handa, maaari nating mapababa ang bilang ng mga taong maiimpeksiyon at ang bilang ng mga mamamatay.

At dahil ang pandemic flu ay kumakalat sa pamamaraang tulad ng pamanahon o seasonal flu – sa pamamagitan ng mga maliliit na patak (droplets) na kasama sa mga pagbahin at pag-ubo at sa pamamagitan ng kontak sa kamay, ang mga mahahalagang pag-iingat ay makatutulong na malaki sa pagpigil sa pagkalat nito.

1. Ano ang isang malawakang pagkalat ng sakit (pandemic)?

Ang pandemic ay nakikilala sa pamamagitan ng saklaw o naaabot nito. Ito ay nagiging pandaigdigang epidemic, o pandemic, kapag ang sakit ay madali at mabilis na kumalat sa maraming mga bansa at rehiyon sa mundo at umapekto sa malaking porsiyento ng populasyon kung saan ito kumalat.

2. Paano nagsisimula ang isang flu pandemic?

Ang mga mikrobyo na sanhi ng flu ay parating nagbabagu-bago. Ang pandemic ay nagsisimula kapag may lumitaw na bagong hibla ng mikrobyong sanhi ng flu o trangkaso na kakaiba sa pangkaraniwang hibla ng flu. Sapagkat ang mga tao ay walang imunidad o kabal sa bagong mikrobyo, ito ay madaling kakalat at maiimpeksiyon ang daang libong tao. Ang hibla ng pandemic flu ay kadalasang nadedebelop kapag ang mikrobyo ng isang hayop o ibon ay humalo sa mikrobyo ng tao upang bumuo ng isang bagong mikrobyo.

3. Ano ang nakahahawang panahon?

Ang flu o trangkaso ay makahahawa 24 hanggang 48 oras bago lumitaw ang anumang palatandaan o sintomas at mga limang araw matapos nagsimula ang mga sintomas. Ang ibig sabihin nito ay maaari ninyong ikalat ang mikrobyo ng hindi ninyo nalalaman na kayo ay impektado.

4. Ano ang pagkakaiba ng pangkaraniwang flu at ng pandemic flu?

Ang pandemic flu ay maaaring magmukhang pamanahon o seasonal flu. Sapagkat ang mga tao ay may kaunti o walang imunidad o kabal sa mikrobyo ng pandemic flu, ang pagkalat ng sakit ay mas mabilis na mangyayari kaysa pangkaraniwang flu.

Ang mga sintomas ay magkakatulad: lagnat, pananakit ng ulo, mga pananakit at kirot, kapaguran, pagbabara ng ilong (stuffy nose), pagbahin, pananakit ng lalamunan at pag-ubo. Subalit, ang mga ito ay maaaring maging mas

Tagalog Catalogue No. CIB-6144696 Mar/06 © Queen's Printer for Ontario

Ontario

malubha para sa pandemic flu at maapektuhan ang mga taong hindi pangkaraniwang nagtitiis ng katulad ng sa pamanahong trangkaso o flu– tulad ng mga bata-bata at malulusog na mga may gulang (adults). Halimbawa, sa 1918 at 1919 na pandemic, ang bilang ng namatay ay pinakamataas sa mga malulusog na may gulang.

Ang pangkaraniwang trangkaso o flu at pandemic flu ay parehong kumakalat sa magkatulad na pamamaraan. Ang mikrobyo ng flu ay kumakalat kapag ang isa na may flu ay umubo o bumahin, at ang maliliit na mga patak (droplets) na may mikrobyo ay nagkaroon ng kontak sa ilong , bibig o mata ng ibang tao. Ito ay maaari ding kumalat kapag ang mga taong may flu ay umubo o bumahin sa kanilang kamay at mahawahan ang mga bagay na kanilang hinipo, tulad ng hawakan ng pinto. Ang ibang tao ay maaaring maimpeksiyon kapag kanilang hinipo ang mga bagay-bagay na ito at pagkatapos ay hipuin ang kanilang mukha.

Hanggang sa 35% ng mga taga-Ontario ang maaaring magkasakit ng ***pandemic flu***.

Narito ang mga dapat ninyong malaman tungkol sa isang flu pandemic.

Pangkaraniwang flu	Pandemic flu
Ang ordinaryong flu ay nangyayari bawat taon.	Ang pandemic flu ay nangyayari lamang ng dalawa o tatlong beses sa isang siglo.
Ang ordinaryong flu ay pangkaraniwang naririyan mula Nobyembre hanggang Abril – at pagkatapos ay humihinto.	Ang pandemic flu ay pangkaraniwang dumarating sa dalawa o tatlong balsada na may ilang buwang pagitan. Ang bawat balsada ay tumatagal ng mga dalawa hanggang tatlong buwan.
Nasa 10% ng mga taga-Ontario ay nagkakasakit ng ordinaryong flu taun-taon.	Humigit-kumulang sa 35% ng mga taga-Ontario ang maaaring dapuan ng pandemic flu sa buong panahon ng pananalanta o outbreak nito.
Karamihan ng mga taong dinadapuan ng ordinaryong flu ay magkakasakit, subalit sila ay pangkaraniwang gumagaling sa loob ng dalawang linggo.	Humigit-kumulang sa kalahati ng mga taong dinapuan ng pandemic flu ay magkakasakit. Karamihan ay gagaling, subalit ito ay magtatagal. At ang ilang tao ay mamamatay.
Ang ordinaryong flu ay mas matindi sa mga taong walang malakas na kabal o laban sa sakit: ang mga batang-bata, mga lubhang matatanda, at mga taong may ilang talamak na sakit (chronic illnesses).	Ang mga tao ng anumang edad ay maaaring magkasakit ng malubha sa pandemic flu, depende sa mikrobyo.
Sa isang normal na panahon ng flu, hanggang 2,000 mga taga-Ontario ang namamatay mula sa mga komplikasyon mula sa flu, tulad ng pulmonya (pneumonia).	Sa panahon ng isang flu pandemic, ang Ontario ay makikita na mahigit na maraming mga tao ang maiimpeksiyon at posibleng higit na maraming mamamatay.
May mga pantaunang bakuna laban sa flu na magbibigay proteksiyon mula sa ordinaryong flu.	Walang bakuna sa ngayon laban sa pandemic flu. Maaaring tumagal ng apat hanggang limang buwan pagkatapos na magsimula ang pandemic upang makadebelop ng bakuna.
May mga gamot na magagamit ang mga tao upang magamot ang ordinaryong flu.	Ang mga parehong gamot na ito ay maaari ding tumulong sa mga tao na may pandemic flu subalit maaaring wala tayong sapat na suplay para sa bawat isa at hindi natin malalaman ang bisa nila hanggang hindi nakikilala ang mikrobyo.

5. Ang Ontario ba ay maaapektuhan?

Oo. Dahil sa lahat ng mga pagbibiyahe sa eroplano sa pagitan ng mga bansa, ang flu pandemic ay malamang na kumalat sa lahat ng bahagi ng mundo, kabilang na ang Ontario.

Ang Samahan ng Pandaigdigang Kalusugan (World Health Organization) at mga dalubhasa sa pambayanang kalusugan sa paikot ng mundo ay matamang nagmamatyag sa mga unang palatandaan o sintomas ng isang flu pandemic upang makagawa sila ng hakbang para mapabagal ang pagkalat nito.

6. Ano ang mangyayari kapag ang flu pandemic ay dumating sa Ontario?

Sa sandaling dumating ang mikrobyo ng pandemic flu sa Ontario, maaaring ito ay mabilis na kumalat. Maraming mga tao ang magkakasakit, at magkakaroon ng malubhang presyur sa ating serbisyong pangangalagang pangkalusugan.

Depende sa lawak ng pagkalat ng flu pandemic, ang ating mga pangaraw-araw na ginagawa ay maaaring maputol. Halimbawa, ang mga kompanya ay maaaring isara ang ilan sa kanilang mga operasyon. Ang mga lungsod ay maaaring magdesisyon na magkaloob lamang ng mga talagang kinakailangang serbisyo. Ang mga pinuno ng pambayang kalusugan ay maaaring kanselahin ang mga madlang pagtitipon, tulad ng mga konsyerto at mga pampalakasang aktibidades, kung saan ang mikrobyo ng flu ay maaaring mabilis na kumalat. Maaari nilang isara ang mga paaralan.

Hindi natin masasabi kung paano maaapektuhan ang Ontario hanggang hindi natin nalalaman kung gaano kabagsik ang mikrobyo.

> ***Ang mga flu pandemic*** ay maaaring umatake at pumatay ng ***mga malulusog na batang may gulang.***

7. Sino ang nasa higit na panganib?

Lahat tayo ay nasa panganib na makuha ang mikrobyo ng pandemic flu. Ang pandemic flu ay mas mabilis na kakalat kaysa ordinaryong flu sapagkat kaunting-kaunti sa mga taga-Ontario ang magiging kabal o imunado. Ang ilang grupo ng mga tao – tulad ng mga batang-bata o matandang-matanda – ay maaaring nasa higit na panganib kaysa iba na magkasakit ng malubha o mamatay.

Subalit lahat ay kinakailangang maging maingat at may-kaalaman. Ang 1918 at 1919 na flu pandemic ay humawa at pumatay ng mga malulusog na batang may edad na nasa kanilang ika-20 at ika-30 taong gulang.

Hindi natin tiyakang malalaman kung sino ang nasa higit na panganib hanggang sa tayo ay makaalam pa ng marami tungkol sa mikrobyo.

8. Ilang mga tao ang magkakasakit? Anong klase ng pangangalaga ang kakailanganin nila?

- Sa 35% na itinatayang magkakaroon ng pandemic flu, nasa kalahati ang mangangailangan ng dalaw sa kanilang pampamilyang doktor o nars na praktisyuner. Ang ibang kalahati ay mangangailangan ng impormasyon at payo upang matulungan sila na pangalagaan ang kanilang sarili sa bahay.
- Batay sa kalubhaan ng mga sintomas, ang iba ay maaaring kailanganin na ipasok sa ospital para maalagaan.

9. Kailan ba magkakaroon ng paggamot para sa pandemic flu?

Mayroong mga gamot na kilala bilang mga antivirals na makagagamot sa flu, subalit upang maging mabisa sila ang mga tao ay dapat na inumin ang mga ito kaagad-agad pagkatapos na nagsimula silang magkasakit – sa ilang pagkakataon bago magsimula ang mga sintomas.

Sa ngayon, ang Ontario ay may nakaimbak (stockpile) ng mga gamot na antiviral para sa probinsiya.

Kung sakaling magkaroon ng flu pandemic, malalaman natin kung ang suplay ng Ontario ng mga gamot na antiviral ay mag-uubra kapag mas marami na tayong alam tungkol sa partikular na hibla (strain).Ang bilang ng mga taong magagamot natin ay magiging depende sa ating suplay ng gamot sa panahon na iyon.

10. Kailan ba magkakaroon ng bakuna para sa pandemic flu?

Kapag nasuri na ng mga siyentipiko ang mikrobyo ng pandemic flu makapagsisimula na tayong magprodyus ng bakuna na makagagamot sa mga taga-Ontario.

Ang mas mabilis na pag-alam natin tungkol sa partikular na hibla ng mikrobyo ng flu, ay mangangahulugan na mas mabilis tayong makapagpo-prodyus ng bakuna na makatutulong sa pagpigil ng pagkalat ng flu. Mahalagang alalahanin na magtatagal para maisagawa ito, subalit ang pinakamabuti nating pananggalang ay ang maging handa para sa isang pandemic sa unang pagkakataon.

Ang mahusay na paglilinis ng kamay ang pinakamabuting paraan upang mapigilan ang pagkalat ng lahat ng mga mikrobyo ng flu.

11. Paano ko mapapangalagaan ang aking sarili at pamilya laban sa isang flu pandemic?

Kung ang flu pandemic ay kumalat sa Ontario, mababawasan ninyo ang inyong panganib sa pamamagitan ng paggawa ng mga katulad ng ginagawa ninyo upang mapangalagaan ang inyong sarili at inyong pamilya mula sa ordinaryong flu:

- Magpabakuna sa flu taun-taon – ang bakuna sa flu ay hindi magbibigay proteksiyon sa inyo laban sa mikrobyo ng isang pandemic flu, subalit bibigyan kayo nito ng proteksiyon na hindi magkasakit ng ordinaryong flu, na maaaring makapagpahina ng inyong sistema ng imunidad o resistensiya sa pandemic flu.
- Hugasan mabuti at madalas ang inyong mga kamay ng sabon at kadalasan – ang mahusay na paglilinis ng kamay ang pinakamabuting paraan upang mapigilan ang pagkalat ng lahat ng mga mikrobyo ng flu.
- Maglaan lagi sa tabi ng sanitizer o panlinis na may halong alkohol (gel o wipes) sa trabaho, bahay at sa sasakyan.
- Takpan ang inyong bibig at ilong ng tisyu kapag umuubo o bumabahin.
- Tumigil sa bahay kapag kayo ay maysakit.
- Iwasan ang malakihang pagtitipon ng mga tao kung saan ang mga mikrobyo ay madaling kumalat.
- Bawasan ang mga hindi importanteng paglalakbay.
- Sundin ang anumang mga instruksiyon na ibinabahagi ng mga pinuno ng pambayang kalusugan.

12. Ano ang ginagawa ng sistemang pangkalusugan upang maprotektahan tayo laban sa isang pandemic?

Ang Hepe ng Medikal na Opisyal ng Pangkalusugan (Chief Medical Officer of Health) at ang Ministri ng Kalusugan at Pangmatagalang Pangangalaga (Ministry of Health and Long-Term Care) ay nakikipagtulungan sa mga lokal na yunit ng pambayang kalusugan, mga tagapagkaloob ng pangunahing pangangalaga, ospital, mga bahay para sa pangmatagalang pangangalaga, mga nagkakaloob ng pangangalagang pambahay – lahat ay bahagi ng sistemang pangangalagang pangkalusugan– upang maghanda sa isang flu pandemic. Ang aming layunin ay malimitahan ang pagkalat ng pandemic flu at magkaloob ng mga serbisyong pangkalusugan na kakailanganin ng mga taga-Ontario.

Kami ay:

- *nagmamatyag* ng flu sa Ontario at sa iba pang dako ng mundo
- *nag-iimbak (stockpiling)* ng mga gamot na antiviral at mga kagamitan
- *nagtatayo (set up)* ng mga sistema ng distribusyon upang maparating agad ang mga gamot at mga kagamitang pananggalang sa kung saan ito mga kinakailangan.
- *nagdedebelop o bumubuo ng mga planong pang-emerdyensi* upang magamit namin sa sukdulan ang bilang ng mga tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan at mga pasilidad na may kakayahang magkaloob ng pangangalaga
- *nagdedebelop ng impormasyon* para sa madlang-bayan at mga tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan
- *nagsisiguro na* kami ay makapagsu-suplay ng maraming bakuna sa lalong madaling panahon sa oras na may isang nadelop na.

Kami ay nagtayo na ng mga sistemang pangkomunikasyon na nakapokus, napa-panahon at wasto upang makapagkaloob kami ng mga regular na “updates” upang sabihin sa mga taga-Ontario kung paano maprotektahan at mapangalagaan ang kanilang mga sarili at mga pamilya.

Kung kailangan pa ninyo ng karagdagang impormasyon tungkol sa pandemic o plano ng Ontario sa pandemic pumunta sa www.health.gov.on.ca