

Mayroon ba kayong Flu?



Bigla kayong nagkaroon ng ubo, sakit sa ulo, mga kirot sa katawan, lagnat... maaari itong FLU. Tunay na nakayayamot ang flu, subalit ang karamihan sa mga taong nagkaka-flu ay maaring pangalagaan nang ligtas sa tahanan. Ang pagbabakuna laban sa flu bawa't taon ay nakakatulong sa paghadlang ng flu. Subalit, kung kayo ay mahawahan, sundin itong mga nakakatulong na payo.

Mga Payo hinggil sa Pag-alaga ng Sarili

- Uminom ng maraming likido.
- Kumain.
- Mamahinga.
- Uminom ng mga "over-the-counter pain relievers" (mga gamot na iniinom upang maibsan ang kirot) gaya ng Tylenol® o Advil® kapag kailangan. (Huwag bigyan ng aspirin KAILANMAN ang mga bata o teenager na may mga sintomas na tulad ng mga sintomas ng flu, lalo na lagnat.)
- Kung masakit ang inyong lalamunan, magmumog ng tubig na may asin.

Pangalagaan ang Iba

- Sikaping iwasan ang paglapat sa mga ibang miyembro ng pamamahay.
- Madalas na maghugas ng mga kamay.
- Takpan ang mga ilong at bibig kapag umuubo at bumabahin gamit ang tissue.
- Itapon kaagad ang mga gamit na tissue at maghugas ng mga kamay.

Tumawag sa isang "health care provider" (tagalaan ng pangangalagang pangkalusugan) kung sa inyong paniwala mayroon kayong flu. Sasabihin nila sa inyo kung dapat kayong pumunta sa klinika upang magpatingin. Ang ilang tao ay mas nasasapanganib na magkaroon ng malubhang komplikasyon mula sa flu. Maaaring kailangan nilang magpatingin sa health care provider. Ang mga taong nasa mas mataas na panganib ay: ang mga matanda-tanda na, ang mga buntis, ang mga bata, at ang mga taong may mga patuloy na medikal na kalagayan na hindi gumagaling.

Kailan Dapat Humingi Kaagad ng Pangangalagang Pangkalusugan

Mga Bata

- Mabilis na paghinga o hirap huminga
- Mangasul-ngasul na kulay sa balat
- Ang hindi pag-inom ng sapat na likido
- And hindi paggising o hindi pakikipag-ugnay
- Kaayawan sa paghawak ng iba
- Gumagaling ang mga sintomas ng flu, subalit bumabalik na may kasamang lagnat at lalong masamang ubo
- Lagnat na may kasamang singaw sa balat

Mga "Adults" (Nasa Hustong Gulang Na)

- Hirap huminga o pangangapos ng hininga
- Kirot o pagsisikip ng dibdib o tiyan
- Biglang pagkaliyo
- Pagkalito
- Malubhang pagsusuka



Para sa karagdagang impormasyon pumunta sa: www.nj.gov/flu



9/07