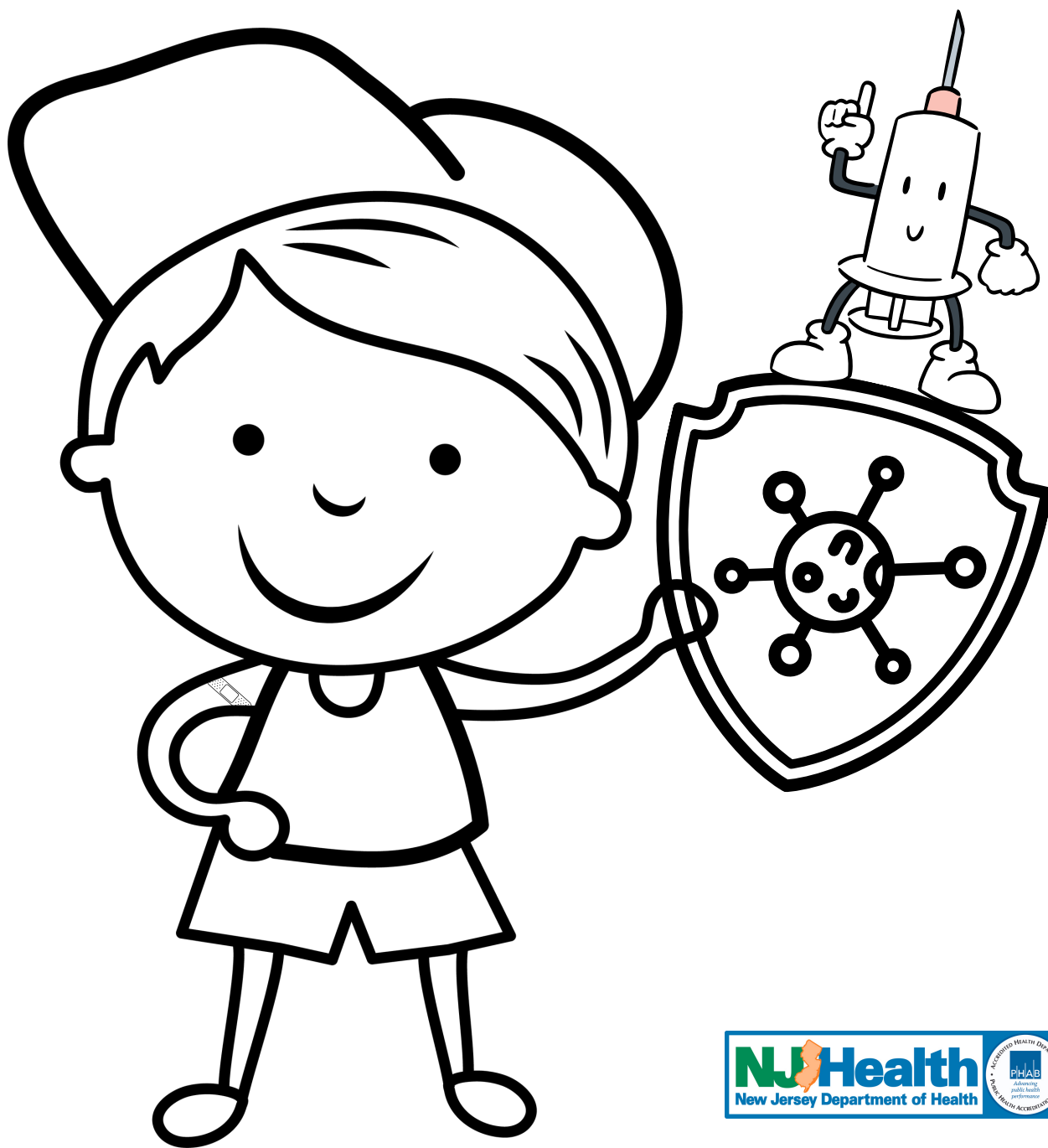
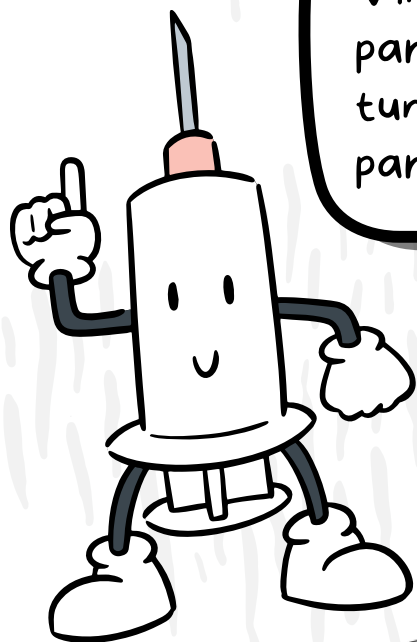


PINOPROTEKTAHAN AKO
NG MGA BAKUNA!
LIBRO PARA SA AKTIBIDAD



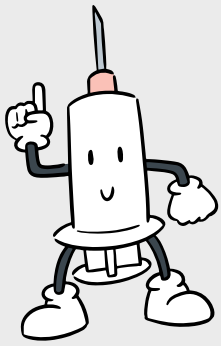
Ang libro para sa aktibidad na ito ay pagmamay-ari ni:



Kumusta! Ang pangalan ko ay Vinny ang Bakuna. Nandito ako para tulungan kang malaman ang tungkol sa isang mahalagang paraan para manatiling malusog.

Mga Bakuna!

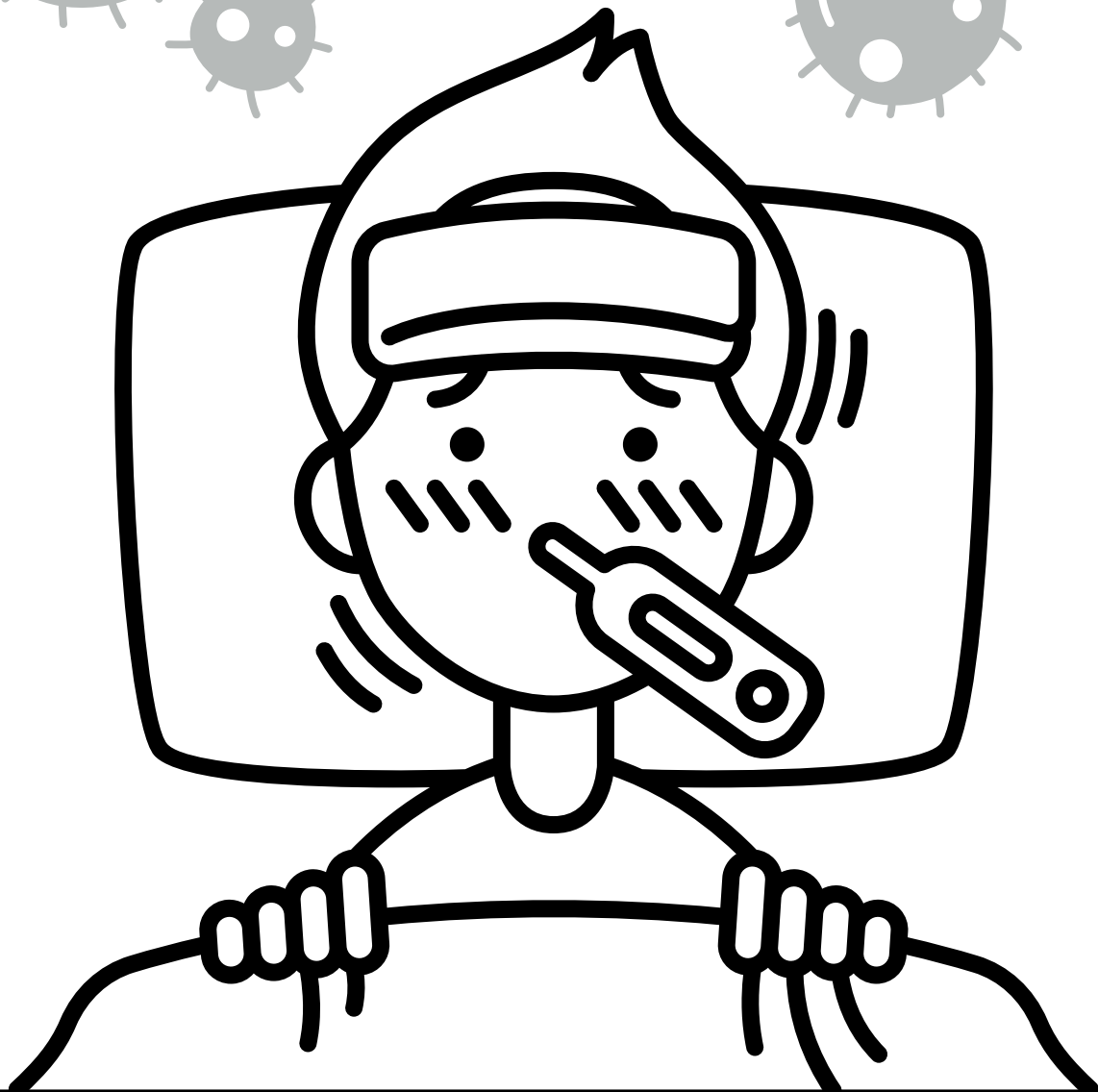
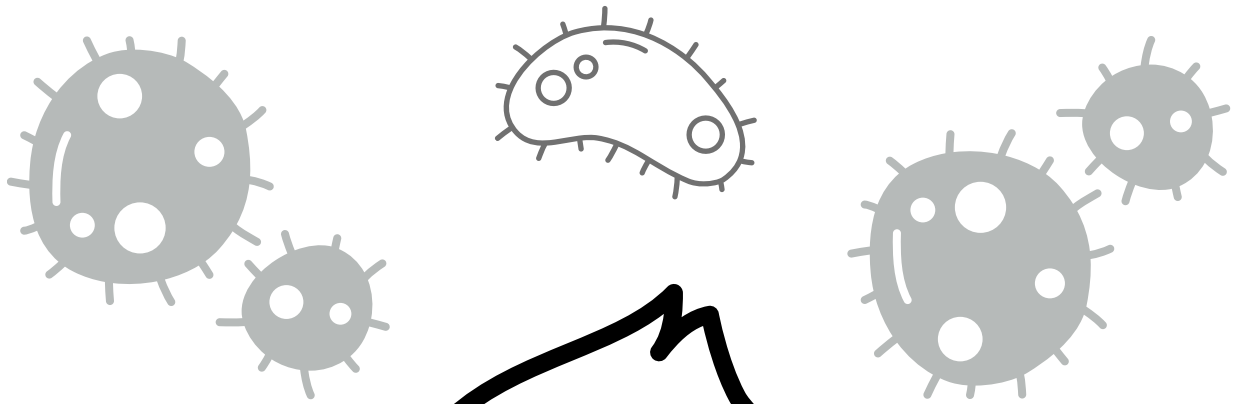


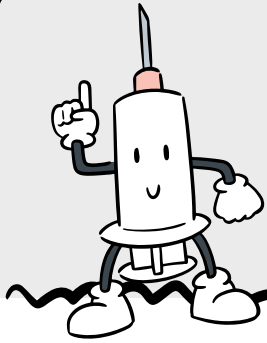


Nagkasakit ka ba at nakaramdaman ng pagod,
nilagnat, o nagkaroon ng sipon?

HINDI MAGANDANG magkasakit!

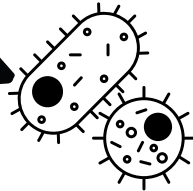
Maaaring magkasakit ang mga tao kapag may
pumasok na mga mikrobyo sa kanilang mga
katawan.



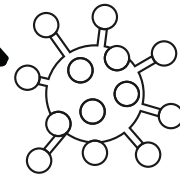


Ang mga mikrobyo ay maliliit na buhay na bagay na tulad ng bakteryang at virus. Masyadong maliit ang mga ito para makita ng iyong mga mata, pero maaari ka pa ring magkasakit dahil sa mga ito.

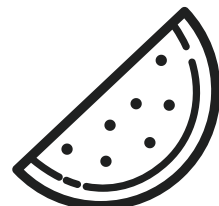
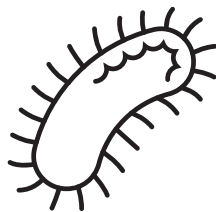
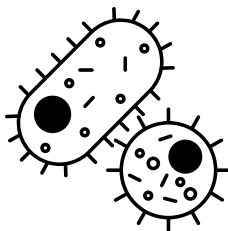
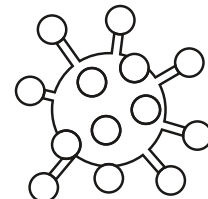
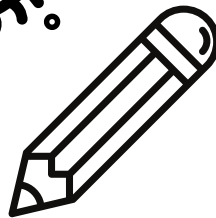
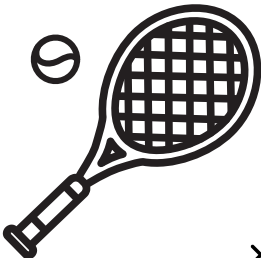
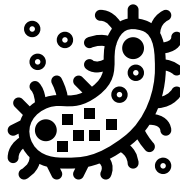
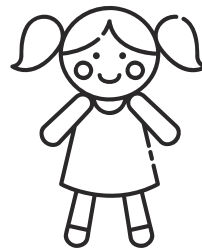
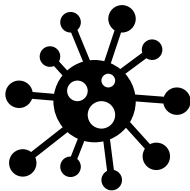
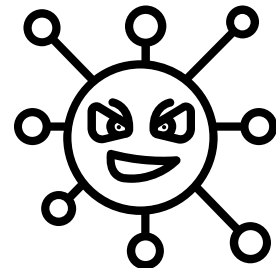
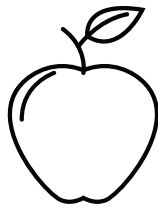
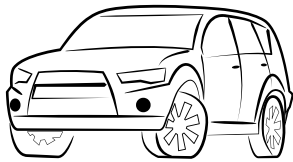
Bakteryang



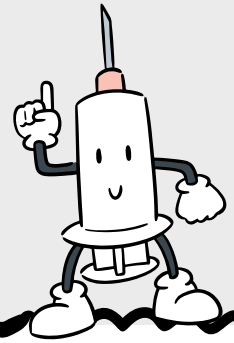
Virus



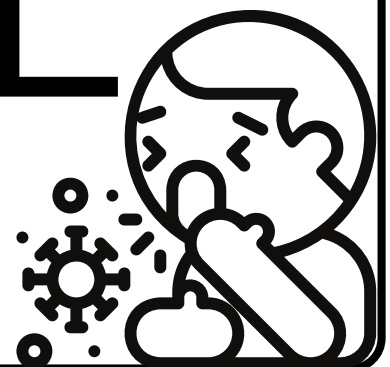
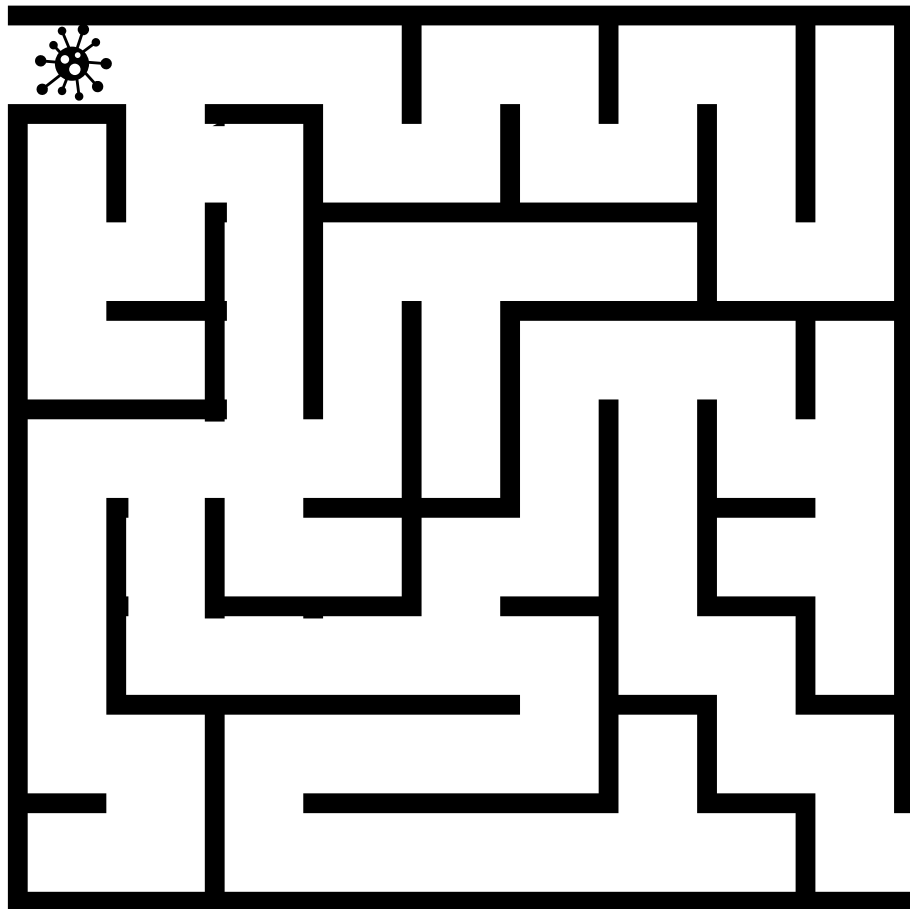
AKTIBIDAD: Bilugan ang lahat ng larawan ng bakteryang at virus sa ibaba.

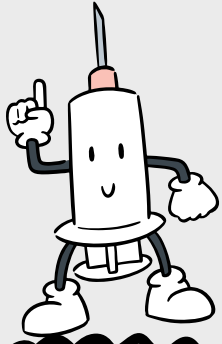


Maaaring maikalat ang mga mikrobyo sa bawat tao sa pamamagitan ng hangin kapag bumabahin at umuubo. Nagdudulot ang mga ito ng mga sakit na maaaring alam mo tulad ng sipon, flu, at kahit chickenpox.

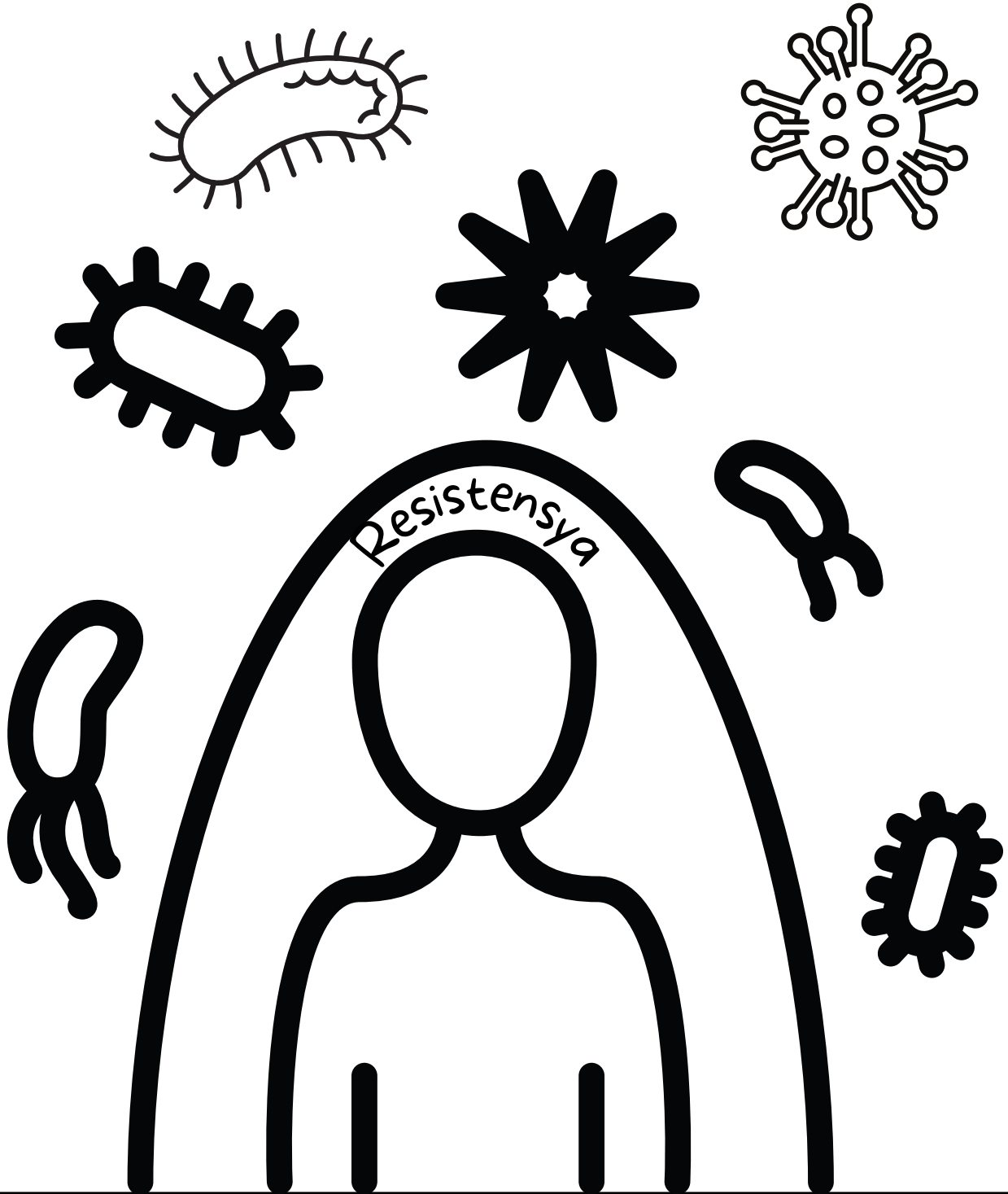


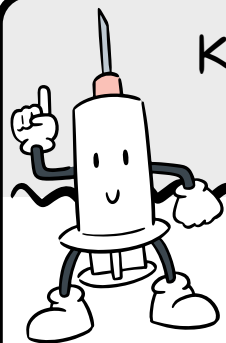
AKTIBIDAD: Sundan ang landas ng mikrobyo sa maze sa pagitan ng dalawang magkaibigan na nasa larawan sa ibaba.





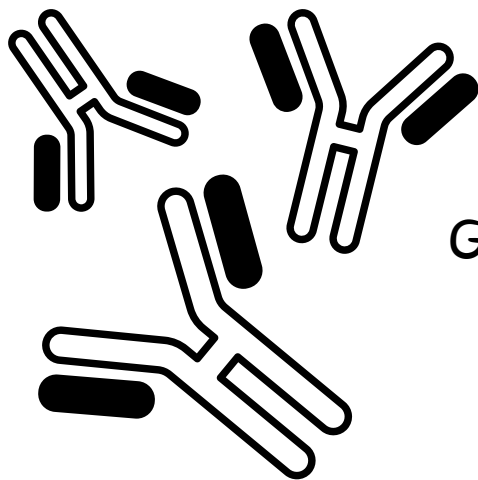
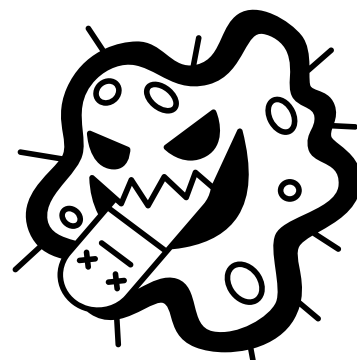
Sa kabutihang-palad, nagtatrabaho ang iyong katawan para protektahan ka laban sa mga mikrobyong ito! Ang mga katawan ay mayroong resistensya (immune system) para labanan ang mga mikrobyo at protektahan ka mula sa pagkakasakit.





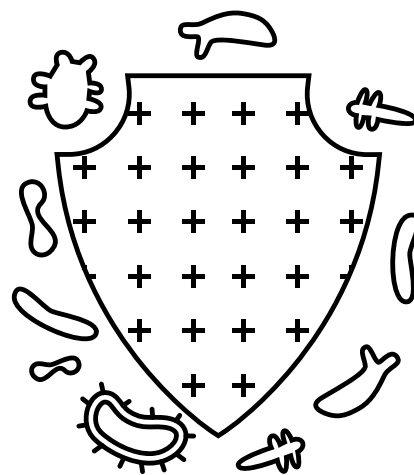
Kaya palagay ko nagtataka ka kung paano gumagana ang iyong resistensya. Hayaan mong ipaliwanag ko!

Kapag pumasok sa katawan mo ang hindi ninanais na mga mikrobyo, magsisimulang gumawa ng mga antibody ang iyong resistensya.

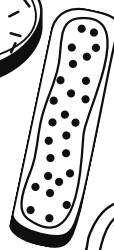
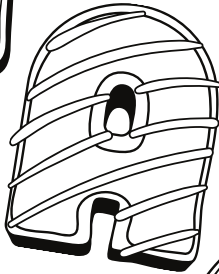
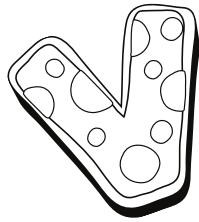
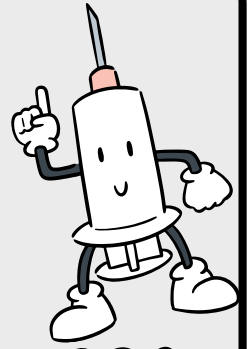


Ganito ang hitsura ng mga antibody!

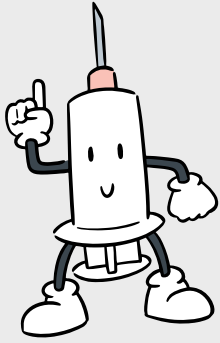
Hinahanap at sinisira ng mga antibody na ito ang mga masamang mikrobyo para mapanatili kang malusog.



Para sa ilang sakit, gumawa ng paraan ang mga siyentipiko para tulungan ang resistensya na maghanda para sa mga papasok na mikrobyo...**MGA BAKUNA!** Ang mga bakuna ay isa sa pinakamahalagang mga gamit na mayroon para tumulong sa pag-iwas sa mga sakit.

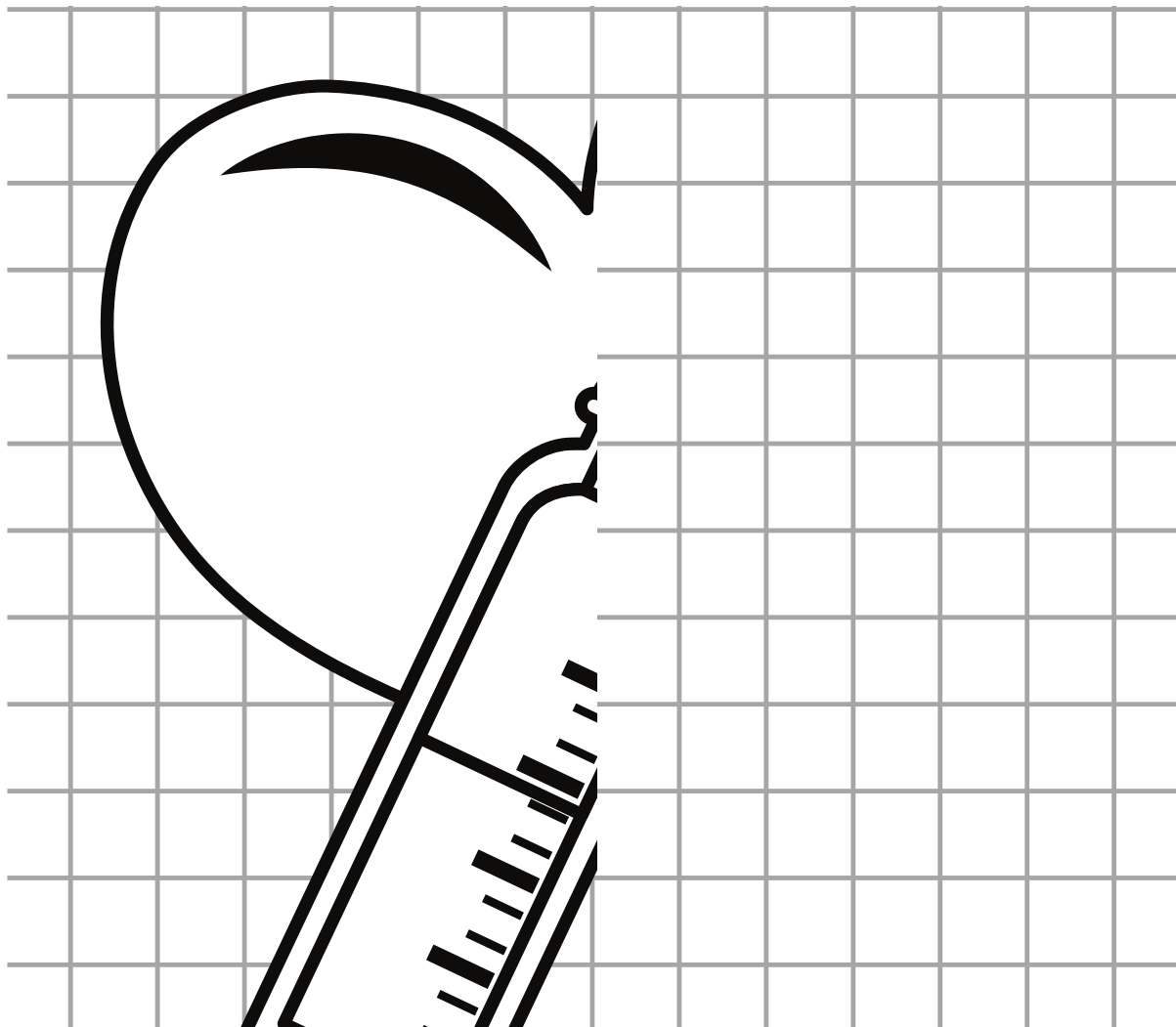


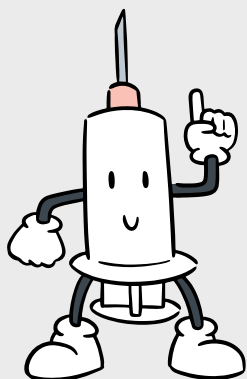
Napakaraming taon na ang nakalipas (noong 1700's), ang isang doktor at siyentipikong may pangalang Edward Jenner ay ginawa ang unang bakuna para magprotekta laban sa sakit na tinatawag na bulutong smallpox.



Ang mga bakuna ay mga iniksyon na tinuturuan ang resistensya na kilalanin ang at magprotekta laban sa mga mikrobyo nang hindi ka nagkakasakit. Tinutulungan ng mga ito ang iyong katawan na gumawa ng mga antibody **BAGO** makapasok ang mga mikrobyo sa katawan mo para handa ang iyong katawan na labanan ito.

AKTIBIDAD: Gamitin ang grid para tumulong na kumpletuhin ang kalahating bahagi ng larawang ito:



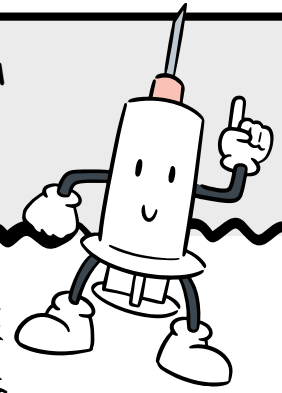


Kailangan ang mga bakuna mula nang ikaw ay isang sanggol hanggang sa maging nasa hustong gulang ka na. Ang pagpapabakuna ay pumoprotekta sa iyong sarili, pamilya, at sa iba. Kapag nabakunahan ang sapat na bilang ng mga tao laban sa sakit, mas mahirap maikalat sa iba ang sakit. Ibig sabihin nito ang iyong buong komunidad ay makakatanggap ng ilang proteksyon.

AKTIBIDAD: Gamitin ang puwang sa itaas para gumuhit ng larawan ng iyong pamilya at mga kaibigan na pinoprotektahan mo sa pamamagitan ng pagpapabakuna.



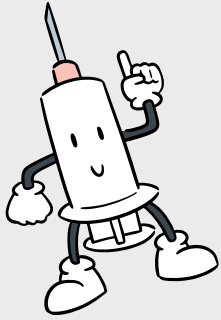
Kasalukuyan ay may mga bakuna na pumoprotekta sa iyo laban sa 16 na sakit sa pagkabata at pagdadalaga o pagbibinata!



AKTIBIDAD: Hanapin ang 16 na pangalan ng sakit sa paghahanap ng salita sa ibaba. Nakalista ang mga sakit sa listahan na nasa ibaba ng pahinang ito.

Q G H G T B H H A S A W A X L
 V M S D G O P E I J R B I X A
 S J N U X G V T A B U I R P C
 V Y T S B O I C D C B X E N C
 X C G X Q T P Q W D E M H E O
 F R I H A Z X N I J L C T U C
 W J O P R Q R X E I L R H M O
 H E E T D I V O C K A P P O G
 P H E P A T I T I S C M I C N
 H O R Q S V P F E R E I D O I
 D Z L P P P I I T A I D H C N
 X A M I S S J R S Z A L X C E
 O U Z G O Z D L U M J J S A M
 M S U N A T E T S S O O X L W
 P E R T U S S I S E D R U J U

- COVID-19
- Chickenpox
- Diphtheria
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Hib
- HPV
- Measles
- Meningococcal
- Mumps
- Pertussis
- Polio
- Pneumococcal
- Rotavirus
- Rubella
- Tetanus



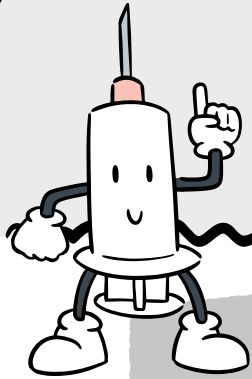
Minsan, kakailanganin mo ng maraming dosis ng parehong bakuna para makakuha ng kumpletong proteksyon. Sa kabutihang-palad, ang ilang bakuna ay ginawa para sabay-sabay na magprotekta laban sa maraming sakit.

AKTIBIDAD: Gumuhit ng linya mula sa bawat sakit papunta sa maliit na bote ng bakuna na kinabibilangan nito. Ang mga sagot ay nasa ilalim ng pahina.



Diphtheria
Measles
Mumps
Pertussis
Rubella
Tetanus



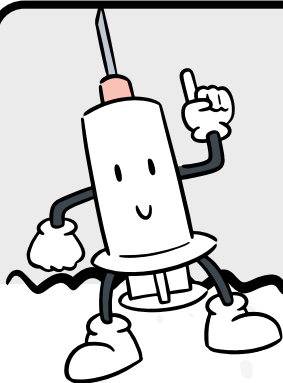


Kung ninenerbiyos kang magpabakuna, normal lang 'yan! Narito ang ilang payo na makakatulong sa iyong maging kalmado habang nagpapabakuna ka.

Dapat Gawin

- Dalhin ang paborito mong laruan
- Humingi ng lollipop pagkatapos ng iyong bakuna
- Kantahin ang paborito mong kanta
- Hawakan ang kamay ng iyong magulang
- Maglagay ng malamig na tuwalya sa namamagang bahagi
- Tandaan na ikaw ang **KAMPEON** sa bakuna!!!



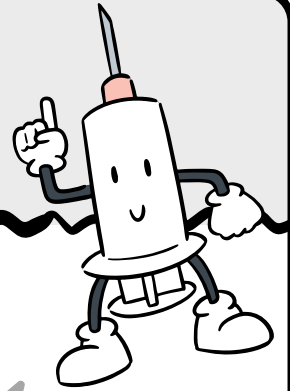


Ang iyong pagbabakuna ay kadalasang hindi masyadong masakit o hindi magtatagal ang sakit at napakahalaga ng mga ito para tulungan kang manatiling malusog.

Medyo masakit ang braso ko pagkatapos ng aking bakuna, pero ayos lang dahil alam kong naghahanda ang aking resistensya na labanan ang mga masamang mikrobyo na magiging dahilan para magkasakit ako.



Bilang karagdagan sa iyong pagpapabakuna,
maaari kang gumawa ng ilang iba pang hakbang
para maiwasang magkasakit tulad ng:



Iwasang hawakan
ang iyong mga
mata, ilong,
o bibig

Paghuugas
ng iyong mga
kamay

Magpahinga
mabuti

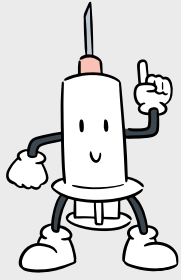
Umubo sa
tissue o sa
iyong siko

Manatili sa
bahay kung ikaw
ay may sakit

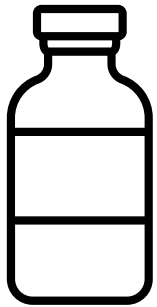
AKTIBIDAD: Ngayong alam mo na ang tungkol sa mga bakuna, isulat ang anumang tanong na maaaring mayroon ka. Ireserba ang mga tanong na ito at tanungin ang nasa hustong gulang o ang iyong doktor tungkol sa mga ito.



A large, light gray rectangular area with horizontal lines, intended for writing questions. It features a vertical line on the left side, approximately one-fifth of the way from the left edge, creating a margin. There are 12 horizontal lines in total, spaced evenly down the page.

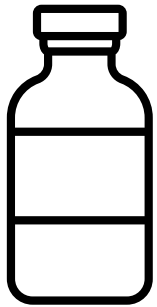


Habang nagkakaedad ka, kakailanganin mo ng mas maraming bakuna para mapanatili ang iyong proteksyon at para maprotektahan laban sa iba pang mga sakit. Ang mga bakunang nakalista sa ibaba ay ang mga kakailanganin mo kapag ikaw ay naging 11 taong gulang.



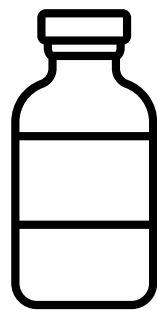
Bakuna para sa Tdap

Pinoprotektahan ka ng bakunang ito mula sa tetanus, diphtheria, at pertussis (whooping cough). Kakailanganin mo ng isang dosis sa 11-12 taong gulang.



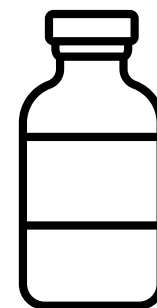
Bakuna para sa HPV

Ang bakuna para sa HPV (human papillomavirus) ay nagpoprotekta laban sa mga kanser na dulot ng impeksyon ng HPV. Para sa kumpletong proteksyon, kakailanganin mo ng maraming dosis at dapat mong makuha ang unang dosis sa 11-12 taon.



Bakuna para sa MenACWY

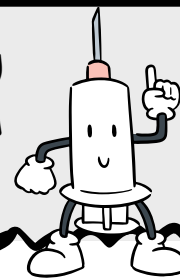
Pinoprotektahan ka ng bakunang ito mula sa bakteryang nagdudulot ng sakit na meningococcal. Kakailanganin mo ng isang bakuna sa 11-12 taon at pangalawang bakuna sa 16 na taon.



Bakuna para sa influenza

Kailangan ang bakuna para sa flu bawat taon para protektahan ka mula sa flu virus. Dapat mong subukang makuha ang bakunang ito sa bandang Oktubre ng bawat taon.

Mahalagang magkaroon ng kopya ng iyong rekord ng pagpapabakuna para matiyak na napapanahon ka sa lahat ng inirerekomendang bakuna.

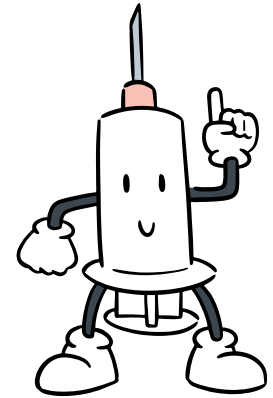


AKTIBIDAD: Magpatulong sa isang nasa hustong gulang para malaman kung aling mga bakuna sa ibaba ang natanggap mo na at markahan ang mga ito sa table.

Natanggap na	Bakuna	(Mga) Petsa noong Natanggap
Hep B (hepatitis B)		
DTaP (diphtheria, tetanus, at pertussis)		
IPV (polio)		
Hib (Haemophilus influenzae na uri b)		
PCV (sakit na pneumococcal)		
RV (rotavirus)		
Influenza		
MMR (measles, mumps, at rubella)		
Varicella (chickenpox)		
Hep A (hepatitis A)		



Ang ilang tao ay maaaring mangailangan ng iba pang bakuna para sa mga dahilan na tulad ng pagbibiyaha, o pagkakaroon ng partikular na sakit. Masasabi sa iyo ng iyong doktor kung aling iba pang bakuna ang maaaring kailangan mo.



Ang libro para sa aktibidad na ito ay binuo ng
New Jersey Department of Health, Vaccine Preventable Disease
Program.

Para sa higit pang impormasyon, pakibisita ang:

<https://nj.gov/health/cd/vpdp.shtml>.



Ang pagsasalin-wika at pag-print ng libro para sa aktibidad na ito
ay pinondohan ng The Boggs Center on Developmental Disabilities sa
pamamagitan ng gawad #90DDUC0036-05-00 mula sa
U.S. Department of Health & Human Services, Administration
for Community Living, Administration on Disabilities.

Setyembre 2022

RUTGERS
Robert Wood Johnson
Medical School

THE BOGGS CENTER ON DEVELOPMENTAL DISABILITIES
New Jersey's University Center for Excellence in Developmental Disabilities Education, Research, and Service
New Jersey's Leadership Education in Neurodevelopmental and Related Disabilities Program

