

Ano ang Dapat Ninyong Malaman Tungkol sa Avian Flu

Apa Yang Harus Anda ketahui tentang Flu Burung

ข้อควรรู้เกี่ยวกับโรคไข้หวัดนก



Ano ang Avian Flu?

Ang *avian flu* [tinatawag ding *bird flu* (H5N1)] ay isang uri ng *type A* na trangkaso na ang kalimitang tinatamaan ng impeksyon ay ang mga ibon/manok, bagama't paminsan-minsan ay nakakaapekto rin ng mga tao. Ang *avian flu* ay maaring makahawa, mula sa mga buhay na ibon/manok papunta sa mga tao. Ngunit hindi delikado o malala kung ang magkakahawahan ay parehong tao. Ang mga unang sintomas ng *avian flu* ay kapareho ng mga sintomas ng iba pang uri ng *virus* ng trangkaso, kabilang na ang lagnat, pananakit ng halos buong kalamnan, ubo at pananakit ng lalamunan. Gayunpaman mas may malaking posibilidad na magkaroon ng mataas na lagnat, impeksyon sa baga, hirap na paghinga, mga sakit sa maraming *organo* ng katawan, at kamatayan.

Pag-iwas sa Avian Flu

- Ang mga *droppings* (kabilang na ang dumi o ipot, pakpak at balahibo) ng mga may impeksyong ibon at manok ay maaaring may taglay na *virus* ng *avian flu*, kaya't iwasang humawak/madikit/mapalapit/makaamoy ng mga buhay na ibon o manok o ng kanilang mga *droppings*.
- Kung nagkaroon ka ng kontak (napadikit/dumikit, napahawak/humawak) sa mga buhay na ibon o manok, kaagad-agad na hugasang mabuti ang mga kamay ng tubig at sabon.
- Lutuing mabuti ang manok at mga itlog bago kainin
- Kung may mga sintomas ka ng trangkaso, magpatingin sa doktor at magsuot ng pantakip sa bibig at ilong o *mask*, upang maiwasan ang pagkalat ng sakit.
- Ang pinakamabisang proteksyon laban sa trangkaso ay ang pagkakaroon ng katawang may malakas na resistensya. Makakamit ito sa pamamagitan ng tamang pagkain, regular na pag-eehersisyo, sapat na pahinga, pagbabawas ng pagpapagod, at hindi paninigarilyo. Iwasan ang masisikip na lugar kung saan hindi maganda ang daloy ng hangin o bentilasyon.
- Kung sa pagbabalik mo mula sa isang bansang napabalitang may kumakalat na *avian flu* ay magkaroon ka ng lagnat at mga sintomas na may kaugnayan sa respirasyon o paghinga, magpatingin sa iyong doktor at sabihin sa kanya ang mga nangyari sa iyong biyahe o paglalakbay.