

Impormasyon tungkol sa trangkaso (*flu* o *influenza*)

Ano ang *flu*?

Mayroong tatlong klase ng *flu virus*: *type A*, *type B*, at *type C*. Ang *type C* ay hindi gaanong kumakalat sa mga tao. Maaari kang mahawaan ng *flu* kapag nakalanghap ng *virus* na nasa loob ng *droplets* na galing sa ubo o bahing ng taong may sakit, o kaya'y kapag nahawakan mo ang iyong bibig o ilong gamit ang kamay na nakontamina ng *virus*.

Kapag nahawaan ang isang bata ng *flu*, hindi siya dapat pumasok sa paaralan hanggang makalipas ang 2 araw (3 araw para sa mga sanggol) mula sa pagkakaroon ng lagnat, o 5 araw makalipas ang pagkadama ng sintomas.

Ano ang mga sintomas nito?

Ang *flu* ay sanhi ng impeksyon sa droplet sa pamamagitan ng pag-ubo o pagbahing o sanhi ng impeksyon sa pamamagitan ng direktang kontak.

Ang mga pangunahing sintomas nito ay lagnat, pagkaginaw, pananakit ng ulo, ubo, pananakit ng lalamunan, sipon, at pananakit ng katawan at ng kasukasuan. Ngunit, maaari ding makaranas ng *pneumonia* at *encephalitis* ang mga bata, nakatatanda, at mga taong may mahinang *immune system*.

Kailan ito kadalasang nangyayari?

Dumarami ang mga kaso ng *flu* tuwing panahon ng taglagas (*fall*) hanggang taglamig (*winter*), kung kailan tuyo ang hangin. Pinakarami ang mga kaso tuwing Enero.

Paano ito maiiwasan?

Para maiwasan ang *flu*, hugasang mabuti ang mga kamay gamit ang sabon at tubig. Gumamit ng malinis na tuwalya o *paper towel* para punasan ang kamay. Huwag ipapagamit sa iba ang iyong tuwalya.

Maliban dito, takpan ang iyong bibig at ilong ng tisyu kapag umuubo o bumabahing para iwasang mahawaan ang mga tao sa iyong paligid. Itapon agad ang gamit na tisyu sa basurahan dahil ito ay nakontamina na ng *virus* at iba pang *pathogen*. Pagkatapos, hugasang mabuti ang mga kamay.