



Gabay sa Tamang Paggamit ng Mga Antibiotic

(Guide to Wise Use of Antibiotics)

**KAILANGAN
BA NG
MIKROBYO
ANG GAMOT?**



Pamamahala ng Mga Ubo, Sipon, Pagbahin at Mikrobyo
(Managing Coughs, Colds, Sneezes & Germs)



Ang mapagkukunang ito ay magagamit din sa mga sumusunod na wika:

- o Blackfoot
- o Cree
- o Dënesųłné
- o Stoney

- o Arabic
- o Bengali
- o Tsino
- o Pranses
- o Hindi
- o Koreano
- o Malayalam
- o Oromo
- o Pashto
- o Persian
- o Punjabi
- o Somali
- o Espanyol
- o Swahili
- o Tagalog
- o Tigrinya
- o Ukrainian
- o Urdu
- o Vietnamese

Do Bugs Need Drugs, Communicable Disease Control, Alberta Health Services.

DBND@ahs.ca

www.dobugsneeddrugs.org

© 2022 Alberta Health Services

Population, Public, and Provincial Health



This work is licensed under a **Creative Commons Attribution-Non-commercial-Share Alike 4.0 International license**. To view a copy of this licence, see <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>. You are free to copy, distribute and adapt the work for non-commercial purposes, as long as you attribute the work to Alberta Health Services and abide by the other licence terms. If you alter, transform, or build upon this work, you may distribute the resulting work only under the same, similar, or compatible licence. The licence does not apply to AHS trademarks, logos or content for which Alberta Health Services is not the copyright owner.

Disclaimer statement:

This material is intended for general information only and is provided on an “as is”, “where is” basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.



Gabay sa Tamang Paggamit ng Mga Antibiotic

Resistensiya sa Antibiotic	2
Paghugas ng Kamay	4
Mga Bakteryang at Virus	6
Lagnat	7
Sipon at Tumutulong Sipon	8
Trangkaso	10
Impeksiyon sa Sinus	12
Pamamaga ng Lalamunan	14
Pananakit ng Tainga	16
Ubo	18
Mga Malubhang Sintomas Na Dapat Mapatingnan sa isang Medikal na Propesyonal	20
Mga Senyales ng Mga Pangkalusugang Emergency	22

Resistensiya sa Antibiotic (Antibiotic Resistance)

Ano ang resistensiya sa antibiotic? (What is antibiotic resistance?)

- Ang anumang paggamit ng mga antibiotic, para sa iba't-ibang dahilan, ay maaaring magdulot ng resistensiya sa antibiotic. Upang malimitahan ang pagkakaroon ng resistensiya sa antibiotic, **dapat na gamitin lamang ang mga antibiotic kapag talagang kailangan.**
- Ang resistensiya sa antibiotic ay isang mekanismong pandepensa ng mga bakteryang nagbibigay-daan sa kanila na mabuhay at dumami, kahit na mayroong antibiotic. Ang mga bakteryang may resistensiya sa antibiotic ay tinatawag ding “**mga superbug**”.
- Kapag ang bakteryang ay may resistensiya sa antibiotic, ang dating mabisang antibiotic ay nawawalan na ng bisa.
- Mahirap at minsan ay imposible nang gamutin ang mga impeksiyon na dulot ng mga bakteryang may resistensiya sa antibiotic. Maaari itong maging sanhi ng mas mahabang pagkakasakit at posibleng pagkamatay.
- Tandaan, may resistensya ang mga bakteryang — **HINDI IKAW!** Kahit ang pinakamalulusog na tao na hindi pa kailanman nakagamit ng mga antibiotic ay maaaring mahawaan ng mga bakteryang may resistensiya sa antibiotic mula sa ibang mga pinagmulan.

Hindi makatutulong ang mga antibiotic para sa mga impeksiyong dulot ng virus, gaya ng sipon, trangkaso, at brongkitis (pamamaga ng daanan ng hangin). Ang paggamit ng antibiotic sa mga impeksiyon na ito ay maaaring maging sanhi ng resistensiya sa antibiotic.

Ano ang mga dapat mong gawin? (What should you do?)

- **Huwag umasa** na makakakuha ka ng antibiotic kung ikaw o ang iyong anak ay mayroong sipon o ubo. Karamihan sa mga impeksiyon na ito ay dulot ng virus at hindi makatutulong ang antibiotic.
- Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa kung ang iyong impeksiyon ay dulot ng virus o bakterya at kung kailangan ng antibiotic.
- Maging matiyaga kapag ikaw (o ang iyong anak) ay mayroong sintomas ng sipon, ubo, o pamamaga ng lalamunan. Karamihan sa mga sakit na dulot ng virus ay tumatagal ng 4–5 araw bago gumaling at hanggang sa 3 linggo para sa ganap na paggaling.
- Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay kapag panahon ng sipon o trangkaso upang maiwasan ang pagkakasakit. Sumunod sa aming detalyadong payo sa paghuhugas ng kamay sa kasunod na pahina.

***Iwasan ang pakikipaglaban sa
SUPER RESISTANT BUG
Gamitin ang antibiotic sa tamang
paraan!***

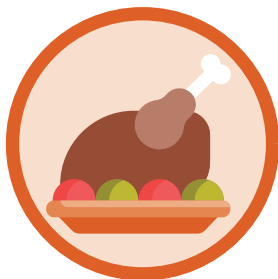
Paghugas ng Kamay (Handwashing)

Ang paghugas ng kamay ay ang pinakamainam na paraan upang pigilan ang paglaganap ng mga impeksiyon.

Maaaring lumaganap ang 80% ng mga karaniwang impeksiyon sa pamamagitan ng mga kamay.

Kailan dapat maghugas ng kamay (When to wash your hands):

- Bago kumain
- Bago, habang, at pagkatapos maghanda ng pagkain
- Bago magpasuso
- Pagkatapos gumamit ng kubeta o tumulong sa bata sa paggamit ng kubeta
- Bago at pagkatapos magpalit ng mga diaper o mga produktong panlinis ng katawan para sa babae
- Pagkatapos bumahin o punasan ang ilong ng bata
- Pagkatapos hawakan ang mga kagamitang ginamit din ng iba
- Bago maglagay o magtanggap ng mga contact lens
- Bago at pagkatapos mo alagaan ang taong may sakit
- Pagkatapos hawakan o pakainin ang hayop, o pagkatapos humawak ng dumi ng hayop
- Bago at pagkatapos mag-alis ng tinga sa ngipin



Paano maghugas ng mga kamay (How to wash hands):

1. Gumamit ng sabon at tubig. Hindi natatanggal ang mga mikrobyo sa pamamagitan ng paghugas gamit lamang ang tubig.
2. Basain ang iyong mga kamay.
3. Gumamit ng pangkaraniwang sabon **Huwag gumamit ng antibacterial na sabon.**
4. Pagkuskusin ang iyong mga kamay nang hindi bababa sa 20 segundo (o sa panahon na kailangan upang kantahin ang *Twinkle, Twinkle, Little Star*). Kuskusin ang lahat ng bahagi ng iyong mga kamay kasama ang iyong mga palad, pagitan ng daliri, hintuturo, likod ng kamay, pulso, dulo ng mga daliri, at mga kuko.
5. Banlawan ang iyong mga kamay nang 10 segundo.
6. Patuyuin nang maigi ang iyong mga kamay gamit ang malinis na tuwalya.



Ano ang dapat mong gawin (What you should do):

- Asahan na maghugas ng kamay ang mga doktor, dentista, nurse at mga therapist bago gumawa ng pagsuri sa iyo o sa iyong anak.
- Tiyakin na mayroong pangkaraniwang sabon sa banyo ng paaralan ng iyong anak at sa iyong lugar ng trabaho.
- Tiyakin na may paghuhugasan ng kamay ang mga matanda at mga bata sa mga lugar para sa pangangalaga ng bata.
- **Gumamit ng pangkaraniwang sabon.** Kasingbisa ng pangkaraniwang sabon ang mga antibacterial na sabon. Hindi inirerekomenda ang mga antibacterial na sabon dahil maaari itong maging sanhi ng resistensiya sa mga bakterya at hindi ito mas epektibo kaysa pangkaraniwang sabon.
- Magturo sa pamamagitan ng halimbawa.

Mga Bakterya at Virus (Bacteria & Viruses)

Parehong nagdadala ng mga impeksiyon ang virus at bakterya, ngunit gumagana lamang ang mga antibiotic sa mga bakterya.

Mga impeksiyong dulot ng virus (Viral infections)

- Kabilang ang sipon, trangkaso, croup, pamamaga ng larynx (laringhe), pamamaga ng daanan ng hangin (brongkitis), at karamihan ng pamamaga ng lalamunan.
- Karaniwang mas nakahahawa kaysa mga impeksiyong dulot ng bakterya. Kung higit sa isang tao sa pamilya ay may parehong sakit, malamang na iyon ay impeksiyon na dulot ng virus.
- Maaaring magkasakit ka nang katulad ng impeksiyong dulot ng bakterya.
- Karaniwang gumagaling sa loob ng 4–5 araw ngunit maaaring tumagal ng hanggang sa tatlong linggo upang ganap na gumaling.

✗ Hindi gumagana ang mga antibiotic para sa mga impeksiyong dulot ng virus

Mga impeksiyong dulot ng bakterya (Bacterial infections)

- Mas madalang kaysa mga impeksiyong dulot ng virus.
 - Hindi madaling makahawa sa ibang tao kumpara sa impeksiyong dulot ng virus.
 - Kabilang sa mga karaniwang halimbawa ay ang strep throat (isang uri ng impeksiyon sa lalamunan) at ibang uri ng pulmonya.
- ✓ Mabisa ang antibiotic para sa mga impeksiyong dulot ng bakterya, pero hindi ito laging kailangan.**

Lagnat (Fever)

Ang lagnat ay ang pagtaas ng temperatura ng katawan, kadalasan dahil sa pagkakasakit. Ang balat na mapula, mainit, at tuyo maging ang ilalim ng kilikili, ay isang senyales ng lagnat.

Nakadepende ang iyong temperatura o ang temperatura ng iyong anak sa kung saan ito sinukat.



Para sa listahan ng mga sintomas na dapat suriin ng medikal na propesyonal, pumunta sa pahina 20. Para sa listahan ng mga sintomas na mapanganib at nangangailangan ng agarang medikal na atensyon, pumunta sa pahina 22.

Pamamahala (Management):

- Ang lagnat ay isang pamprotektang mekanismo na tumutulong sa katawan na labanan ang impeksiyon. Maaaring magkaroon ng lagnat sa impeksiyon na dulot ng parehong virus at bakteryas.
- Isaalang-alang ang paggamit ng acetaminophen o ibuprofen (alinsunod sa mga tagubilin ng pakete) kung hindi komportable ang taong may lagnat.
- Damitan ang sarili o ang iyong anak ng magaanang damit para presko ngunit hindi sobrang malamig para manginig, dahil ang panganginig ay nagdudulot ng higit pang init. Panatilihin ang temperatura sa silid ng humigit- kumulang 20° C o sa komportableng lamig.
- Uminom ng maraming malamig na inumin. Bigyan ang iyong anak ng malamig na inumin o popsicle sa bawat oras kung siya ay gising.

Lagnat (Fever):

- Tumutulong sa katawan na labanan ang impeksiyon
- Maaaring maranasan sa impeksiyon na parehong dulot ng virus at ng mga bakteryas

*Kung ang isang tao, anuman ang kaniyang edad, ay may lagnat at may pagpapantal at nakapunta sa isang lugar kung saan lumalaganap ang tigdas, makipag-ugnayan sa Health Link (**i-dial ang 811 sa Alberta**) upang makatanggap ng payo sa pinakamainam na kurso ng pagkilos.*

Sipon at Tumutulong Sipon (Colds & Runny Nose)



Ang sipon ay dulot ng mga virus. Mayroong humigit-kumulang 200 magkakaibang virus na nagdudulot ng sipon. Maaaring magkaroon ng sipon ng 8-10 beses ang mga bata kada taon. Mas madalang na magkaroon ng sipon ang mga nasa hustong gulang na dahil mayroon na silang resistensiya laban sa ilang mga virus. Hindi gumagana ang antibiotic sa mga virus na nagdudulot ng sipon.

Mga Sintomas (Symptoms):

- Sa simula, pananakit ng ulo, lagnat, nagluluhang mga mata, masakit na lalamunan, pagbahin, at ubo.
- Malinaw ang uhog sa simula ngunit nagiging malapot na dilaw o berde.

Pamamahala (Management):

- Uminom ng madaming tubig, sa anumang maginhawang temperatura.



Para sa listahan ng mga sintomas na dapat suriin ng medikal na propesyonal, pumunta sa pahina 20. Para sa listahan ng mga sintomas na mapanganib at nangangailangan ng agarang medikal na atensyon, pumunta sa pahina 22.



Pag-iwas (Prevention):

- Hugasan ang iyong mga kamay upang maiwasan ang paglaganap ng mga virus na nagdudulot ng sipon.
- Turuan ang iyong mga anak na maghugas ng mga kamay.

- Isaalang-alang ang paggamit ng acetaminophen o ibuprofen (alinsunod sa mga tagubilin ng pakete) kung hindi komportable ang taong may sipon.
- Kung mayroon kang sipon o nag-aalaga ng taong may sipon, hugasan nang madalas ang iyong mga kamay upang maiwasan na makahawa sa iba.
- Ang decongestant o cough syrup ay maaring makatulong sa sintomas, ngunit hindi nito mapapaikli ang tagal ng pagkakaroon ng sipon.

PAALALA: Huwag bigyan ng mga produktong ito ang mga sanggol o mga batang may edad na anim na taon pababa.

PAALALA: Ang decongestant at cough syrup ay maaring may gamot na nagpapababa ng lagnat. Basahin nang maigi ang mga itiketa at magtanong sa iyong pharmacist o doktor upang maiwasan ang sobra at maling paggamit.

Gumamit ng tubig-alat (saline) na patak sa ilong upang gamutin ang baradong ilong, lalo na para sa mga sanggol at maliliit na bata. Gumamit ng mga nabibiling tubig- alat na patak sa ilong o spray o **sarili kang gumawa nito**.



Mga Patak Sa Ilong na Tubig Alat na Gawa sa Bahay (Homemade Salt Water Drops)

Paghaluin:

- 1 baso (240 mL) ng distilled na tubig (kung gagamit o dalisay ng tubig mula sa gripo, pakuluin muna ito sa loob ng isang minuto upang maging esterilizado at pagkatapos ay palamigin hanggang maging maligamgam)
- ½ kutsarita (2.5 g) ng asin
- ½ kutsarita (2.5 g) ng baking soda

Ilagay ang mga hinalo sa malinis na boteng may pang-patak, o bote na napipiga (makukuha sa mga botika). Maaari ka ring gumamit ng isang bulb syringe o bombilya hiringgilya. Gumawa ng bagong halo kada 3 araw.

Paano gamitin:

- Umupo at bahagyang itingala ang ulo. Huwag humiga. Ilagay ang dulo ng pang-patak, bombilya hiringgilya, o napipigang bote nang bahagya sa isang butas ng ilong. Marahang patuluin o pigain ang ilang patak sa butas ng ilong. Ulitin sa kabilang butas ng ilong. Punasan ang pang-patak gamit ang malinis na tela o tisyu pagkatapos ng bawat paggamit.

Trangkaso (Influenza)

Ang influenza (o trangkaso) ay dulot ng virus. Ang mga taong nasa hustong gulang na may trangkaso ay maaaring makahawa ng ibang tao sa loob ng 3–5 araw matapos magsimula ang mga sintomas. Ang mga batang may trangkaso ay maaaring makahawa ng virus sa ibang tao hanggang sa 7 araw.



Para sa listahan ng mga sintomas na dapat suriin ng medikal na propesyonal, pumunta sa pahina 20. Para sa listahan ng mga sintomas na mapanganib at nangangailangan ng agarang medikal na atensyon, pumunta sa pahina 22.

Mga Sintomas (Symptoms):

- Lagnat/panginginig
- Pananakit ng ulo
- Pananakit ng kalamnan o katawan
- Pagkapagod
- Pamamaga ng lalamunan
- Tumutulo o baradong ilong/pagbahin
- Ubo



Pag-iwas (Prevention):

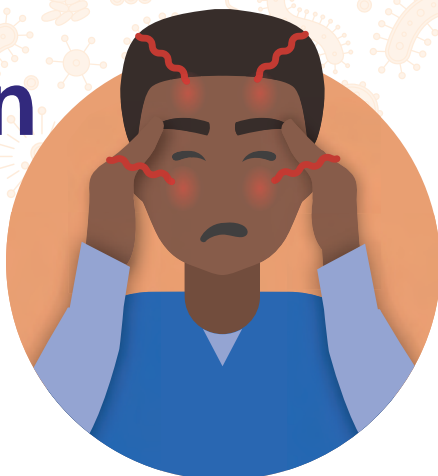
- Magpabakuna laban sa trangkaso bawat taon.
- Hugasan ang iyong mga kamay, lalo na pagkatapos mong makasama ang taong may sakit. Turuan ang iyong anak na maghugas ng kamay.
- Takpan ang ilong at bibig kapag bumabahin o umuubo.
- Turuan ang iyong anak ng wastong asal sa paghinga.

Pamamahala (Management):

- Uminom ng madaming inumin gaya ng tubig.
- Magpahinga nang mabuti o hayaang magpahinga nang mabuti ang iyong anak. Manatili sa bahay at panatilihing nasa bahay ang iyong anak sa mga unang araw ng pagkakasakit upang makapagpahinga at maiwasang makahawa sa ibang tao.
- Ikonsidera ang paggamit ng acetaminophen o ibuprofen (alinsunod sa mga tagubilin ng pakete) para sa lagnat, pananakit ng ulo, at mga pananakit ng katawan.

Karaniwang nagsisimula ang panahon ng trangkaso sa buwan ng Nobyembre o Disyembre ng bawat taon at nagtatapos sa buwan ng Abril o Mayo. Paminsan-minsan, ang trangkaso ay maaaring humantong sa pulmonya.

Impeksiyon sa Sinus (Sinus Infection)



Ang mga sinus ay ang mga puwang na may hangin sa palibot ng ilong at mga mata. Nagkakaroon ng sinusitis (pamamaga ng sinus) kapag namumuo ang mga likido sa mga sinus.

Kadalasang nagkakaroon ng sinusitis pagkatapos magkaroon ng sipon ngunit kalimitan ng pagkakaroon ng sipon ay hindi humahantong sa sinusitis na dulot ng mga bakterya. Mas malala at mas matagal ang mga sintomas ng sinusitis kaysa sa mga sintomas ng sipon.

PAALALA: Kung kasabay ng mga sintomas ang pamamaga ng lalamunan at/o pag-ubo, tingnan ang Sipon at/o Trangkaso.

Mga Sintomas (Symptoms):

- Pananakit o presyon sa mukha, pananakit ng ulo, pananakit ng ngipin, pagkapagod, pag-ubo, lagnat.
- Ang baradong ilong na may kulay dilaw o berdeng uhog na nagtatagal ng higit sa 10 araw ay isang senyales na maaaring kailangan mo ng antibiotic.



Para sa listahan ng mga sintomas na dapat suriin ng medikal na propesyonal, pumunta sa pahina 20. Para sa listahan ng mga sintomas na mapanganib at nangangailangan ng agarang medikal na atensyon, pumunta sa pahina 22.

Pamamahala (Management):

- Isaalang-alang ang paggamit ng acetaminophen o ibuprofen (alinsunod sa mga tagubilin ng pakete) para sa pananakit at lagnat.
- Para sa mga bata, gumamit ng mga patak sa ilong o spray ng tubig-alat upang makatulong na paluwagin ang uhog (tingnan ang Sipon/Tumutulong Sipon para sa resipe sa Pahina 9); para sa mga nasa huštong gulang, mas mabisa ang saline irrigation (pagpapadaloy ng saline sa ilong).
- Maaaring paibсахin ng mga decongestant ang pagkabarado ngunit hindi nito mapapaikli ang tagal ng pagkakasakit.

PAALALA: Huwag bigyan ng mga produktong ito ang mga sanggol o mga batang may edad na anim na taon pababa.

PAALALA: Ang decongestant at cough syrup ay maaring may gamot na nagpapababa ng lagnat. Basahin nang maigi ang tatak at magtanong sa iyong pharmacist o doktor upang maiwasan ang sobra at maling paggamit.

Ang sinusitis ay sanhi ng parehong bakterya at virus (mas karaniwan nang hanggang 200 beses ang mga virus).

Pamamaga ng Lalamunan (Sore Throat)



Kadalasang kasabay ng sipon ang pamamaga ng lalamunan. Kadalasang dulot ng mga virus ang karamihan ng mga pamamaga ng lalamunan. Hindi makatutulong ang antibiotic sa pamamaga ng lalamunan na dulot ng isang virus.

*Ang ilang pamamaga ng lalamunan ay dulot ng bakteryang *Streptococcus*. Kung kasabay ng pamamaga ng lalamunan ang tumutulong sipon, pag-ubo, pamamaos, sore eye, o pagtatae, malamang ay dahil ito sa virus at **HINDI** ito strep throat.*

Hindi maaaring matukoy ng iyong doktor kung ang pamamaga ng lalamunan ay strep throat sa pamamagitan lamang ng pagtingin dito.

- Kung ang pamamaga ng lalamunan ay bahagi ng pagkakaroon ng sipon, malamang ay dulot ito ng isang virus at hindi kinakailangan ang pag-swab sa lalamunan o pagpunas upang suriin ito.
- Kung wala kang senyales ng sipon, maaaring magsagawa ang iyong doktor ng pag-swab o pagpunas sa lalamunan upang malaman kung ang pamamaga ng lalamunan ay dulot ng bakteryang o virus. Karaniwang handa na ang mga resulta ng pagsusuri sa loob ng 48 oras.



Para sa listahan ng mga sintomas na dapat suriin ng medikal na propesyonal, pumunta sa pahina 20. Para sa listahan ng mga sintomas na mapanganib at nangangailangan ng agarang medikal na atensyon, pumunta sa pahina 22.

- Kung negatibo ang mga resulta ng pagsusuri, hindi magiging mabisa ang antibiotic dahil malamang ay dulot ng virus ang pamamaga ng lalamunan.
- Kung positibo ang mga resulta ng pagsusuri, maaaring magpasiya ang iyong doktor na magreseta ng isang antibiotic.
- Hindi kailangang suriin ang ibang miyembro ng pamilya maliban kung may sakit sila.

Pamamahala (Management):

- Uminom ng madaming inumin gaya ng tubig.
- Isaaalang-alang ang paggamit ng acetaminophen o ibuprofen (alinsunod sa mga tagubilin ng pakete) para sa pamamaga ng lalamunan at lagnat.
- Para sa mga batang may edad na anim na taon pataas at mga nasa hustong gulang, maaaring makatulong na maibsan ang mga sintomas gamit ang mga pangkaraniwang lozenge (kendi na gamot) para sa lalamunan.

PAALALA: Hindi dapat bigyan ng mga lozenge ang maliliit na bata dahil sa panganib na mabulunan.

- Para sa mga mas matandang bata at mga nasa hustong gulang, ang pagmumog ng maligamgam na tubig na may asin ay maaaring makatulong sa kaginhawaan ng lalamunan. Ihalo ang $\frac{1}{2}$ na kutsarita ng asin sa 1 baso (250 ml) ng maligamgam na tubig. Magmumog nang 10 segundo. Maaari itong gawin ng 4–5 beses kada araw.
- Maaaring bumalik ka o ang iyong anak sa normal na gawain kapag uminam na ang pakiramdam.

Pananakit ng Tainga (Ear Ache)



Ang Eustachian tube ang umuugnay sa gitna ng tainga at sa likod ng lalamunan. Dahil makitid ang tubong ito sa maliliit na bata, maaari itong magbara, lalo na kapag may sipon. Maaaring magdulot ng impeksiyon ang pagbabarang ito.

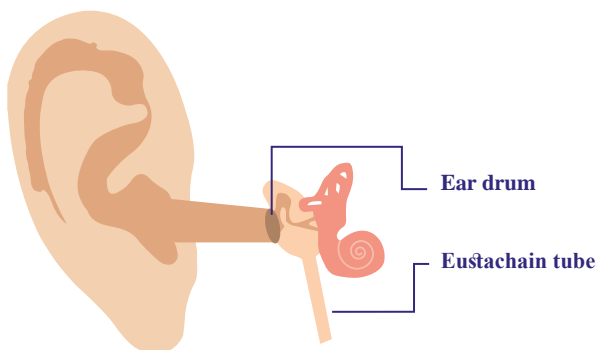
Mahalagang alalahanin na gagaling ang 70-80% ng mga bata na may impeksiyon sa tainga kahit na walang antibiotic. Ang ilang mga impeksiyon sa tainga ay dulot ng mga virus at ang iba ay dulot ng bakterya. Ang maingat na pagmamasid at paghihintay ay maaaring irekomenda ng iyong doktor.



Para sa listahan ng mga sintomas na dapat suriin ng medikal na propesyonal, pumunta sa pahina 20. Para sa listahan ng mga sintomas na mapanganib at nangangailangan ng agarang medikal na atensyon, pumunta sa pahina 22.

Mga Sintomas (Symptoms):

- Lagnat
- Pananakit ng tainga
- Pagiging irritable



Pamamahala (Management):

- Isaalang-alang ang paggamit ng acetaminophen o ibuprofen (alinsunod sa mga tatubilin ng pakete) para sa pananakit at lagnat.
- Takpan ng may katamtamang init o maligamgam na tela ang labas ng tainga.
- Ang mga antihistamine at decongestant ay hindi makakatulong sa impeksiyon sa tainga.
- May mga pagkakataong maaaring magreseta ang iyong doktor ng antibiotic matapos suriin ang mga tainga ng iyong anak.
- Dahil sa panganib ng pagkakaroon ng resistensiya sa antibiotic, hindi na inirekomenda na magbigay ng mga antibiotic sa loob ng mahabang panahon upang iwasan ang mga impeksiyon sa tainga.



Pag-iwas (Prevention):

- Madalas na hugasan ang iyong mga kamay at turuan ang iyong anak na maghugas ng kamay dahil ang karamihan sa mga impeksiyon sa tainga ay dulot ng pagkakaroon ng sipon.
- Iwasang malantad ang iyong anak sa usok ng sigarilyo.
- Huwag bigyan ang iyong anak ng bote ng inumin habang nakahiga.

Ubo (Cough)

Ang karamihan ng pag-ubo ng mga nasa hustong gulang at ng mga bata ay dulot ng mga impeksiyong dulot ng virus sa respiratory tract o daanan ng hangin (tingnan ang chart sa ibaba) Dapat lamang gamitin laban sa ubo ang mga antibiotic kung may pulmonya ang pasyente dahil sa bakteryang o naging positibo siya para sa pertussis (ubong-dalahit).



Para sa listahan ng mga sintomas na dapat suriin ng medical na propesyonal, pumunta sa pahina 20. Para sa listahan ng mga sintomas na mapanganib at nangangailangan ng agarang medikal na atensyon, pumunta sa pahina 22.

Mga Sintomas (Symptoms):

- Lagnat, ubo, at pananakit ng dibdib.
- Pag-ubo na may kasamang plema na maaaring kulay dilaw o berde. Hindi ito nangangahulugan na ito ay isang impeksiyong dulot ng mga bakteryang.
- Maaaring magkaroon ng paghihingasing.

PAALALA: Sa bronchitis na dulot ng virus, maaaring may ubo pa rin ang 45% ng mga tao matapos ang 2 linggo. Habang ang 25% ng mga tao ay maaaring may ubo pa rin matapos ang 3 linggo.

Karamdaman (Illness)	Bahagi ng Katawan (Site)	Grupo ng Edad (Age Group)	Sanhi (Cause)
Laryngitis	Mga vocal cord	Nakatatandang Bata / Nasa Hustong Gulang	Virus
Croup	Mga vocal cord at trakea	Maliliit na Bata	Virus
Bronchitis*	Mga tubo sa paghinga (malaki)	Nakatatandang Bata / Nasa Hustong Gulang	Virus
Bronchiolitis (Pamamaga ng mga maliit na daluyan ng hangin)	Mga tubo sa paghinga (maliit)	Mga sanggol	Virus
Pulmonya	Mga air sac	Lahat ng edad	Bakteryang o virus
Ubo-dalahit	Ilong hanggang baga	Anumang Edad	Bakteryang

*Ang mga pasyenteng may malubha at pangmatagalang sakit sa baga ay nagkaroon minsan ng impeksiyong dulot ng bakteryang kapag nagkaroon sila ng bronchitis.

Pamamahala (Management):

- Uminom ng madaming inumin gaya ng tubig.
- Maaaring makatulong ang mga gamot na pampigil ng pag-uubo para sa mga mas nakatatandang bata at mga nasa huštong gulang.

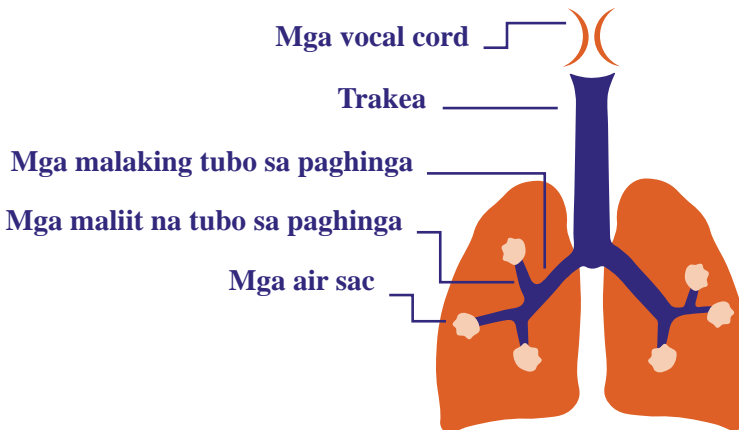
PAALALA: Huwag bigyan ng mga produktong ito ang mga sanggol o mga batang may edad na anim na taon pababa.

PAALALA: Maaari ding maglaman ng gamot na nakababawas ng lagnat ang gamot sa ubo. Basahin ang mga tatak nang maigi at magtanong sa iyong pharmacist o doktor upang maiwasan ang sobrang paggamit.

- Ang mga pangkaraniwang cough drop o lozenge para sa ubo ay maaaring makatulong sa mga nakatatandang bata at mga nasa huštong gulang. Iwasan ang mga antibacterial na cough drop dahil maaari itong maging sanhi ng resistensiya sa antibiotic.

PAALALA: Hindi dapat bigyan ng mga cough drop ang mga bata na may edad na anim na taon pababa dahil sa panganib na mabulunan.

- Inirerekomenda ang x-ray sa dibdib upang suriin kung mayroong pulmonyang dulot ng bakterya. Kapag nagawa na ang diyagnosis, karaniwang inirereseta ang mga antibiotic.



Mga Malubhang Sintomas Na Dapat Mapatingnan sa isang Medikal na Propesyonal

(Serious Symptoms That Should be Seen by a Medical Professional)

Ang mga sintomas na ito ay nangangailangan ng atensyon ng isang doktor o nurse practitioner.



Lagnat (Fever):

- Kung may lagnat ang batang may edad na 3 buwan pababa, dapat siyang matignan kaagad.
- Kung ang bata, anuman ang kaniyang edad, ay may lagnat at may sakit, dapat siyang matignan kaagad.
- Kung ang bata, anuman ang kaniyang edad, ay may lagnat nang lampas sa 3 araw, dapat siyang matignan kaagad sa loob ng 24 oras.

Mga Malubhang Sintomas Na Dapat Mapatingnan sa isang Medikal na Propesyonal Ipinagpatuloy (Serious Symptoms That Should be Seen by a Medical Professional Continued):



Pananakit ng tainga *Patingnan sa doktor kung ang bata ay may pananakit ng tainga at:*

- Mayroon din siyang mataas na lagnat; o
- Parang hindi mabuti ang pakiramdam niya; o
- May pamumula o pamamaga sa likod ng tainga niya; o
- Lalong nakalabas ang kaniyang tainga; o
- Nananatiling malubha ang pananakit ng kaniyang tainga ng higit sa 24 oras kahit na gumamit ng acetaminophen/ibuprofen.

Dapat laging isaalang-alang ng mga nasa huštong gulang na may lagnat o iba pang karamdaman ang pagpapakonsulta sa kanilang doktor o nurse practitioner kung lumala ang kanilang mga sintomas o hindi pangkaraniwang malubha ang mga ito.

Sa Alberta, maaari mong tawagan ang Health Link (sa 811) kung kailangan mo ng payo o kung hindi ka sigurado sa pinakamainam na kurso ng pagkilos.

Para sa praktikal na payo sa mga problemang pangkalusugan sa mga bata, bumisita sa [ahs.ca/heal](https://www.ahs.ca/heal), isang pampublikong sanggunian na pinapanatili ng Stollery Children's Hospital.

Mga Senyales ng Mga Pangkalusugang Emergency



(Signs of Health Emergencies)

Kung ikaw o ang taong inaalagaan mo ay nagpapakita ng anuman sa mga sintomas na ito, mangyaring magpatingin kaagad sa doktor.



Lagnat

Magpatingin kaagad sa doktor kung:

- Napakairitable o matamlay (mahirap gisingin o panatiliing gising) ng taong nilalagnat, anuman ang kaniyang edad, paulit-ulit ang pagsusuka, at may paninigas ng leeg o malawak na pagpapantal na hindi nawawala kapag diniinan ang mga pantal (na maaaring mukhang maliliit na pasa).



Paghinga

Magpatingin kaagad sa doktor kung:

- Ang taong may sakit, anuman ang edad, ay nahihirapang huminga (hindi dulot ng baradong ilong).
- Ang taong may sakit ay humihinga nang mas mabilis o mas mabagal kaysa sa karaniwan, may asul na mga labi, kamay, o paa.

Mga Senyales ng Mga Pangkalusugang Emergency Ipinagpatuloy (Signs of Health Emergencies Continued):



Pangkalahatang Kondisyon

Magpatingin kaagad sa doktor kung:

- Mahirap gisingin o panatiliing gising ang taong may sakit, anuman ang edad, o kaya siya ay mas nalilito, irritable, o balisa kaysa sa karaniwan, may hindi nawawala na malalang pananakit ng ulo, may paninigas ng leeg, o may batik-batik na kulay o napakaputla ng balat o malamig kapag hinawakan.
- Ang may sakit ay may senyales ng kakulangan ng tubig na kabilang ang tuyong balat, tuyong bibig, lubog na bumbunan sa isang sanggol, o napakaunting ihi.

Kabilang sa iba pang dahilan upang magpatingin agad sa doktor ang mga sumusunod:

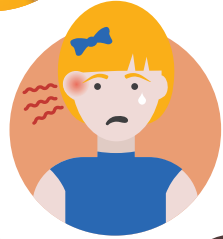
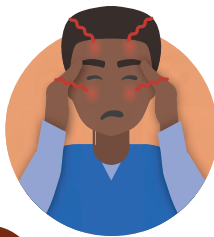
- Kung nahihirapang lumunok o labis ang paglalaway ng taong may sakit.
- Kung ang taong may sakit, anuman ang edad, ay umiika-ika, hindi makagalaw, o nagkaroon ng seizure.

Ang impormasyong ito ay ibinibigay upang sanggunian lamang. Sa lahat ng oras, dapat mong gamitin ang iyong sariling kaalaman at paghuhusga kung kailangan mong makipag-usap sa isang doktor, nurse, o nurse practitioner.

Sa Alberta, maaari mong tawagan ang Health Link (i-dial ang 811) kung kailangan mo ng payo o kung hindi ka sigurado sa pinakamainam na kurso ng pagkilos.

Alam mo ba? (Did you know?)

1. Ang paghugas ng kamay ay ang pinakamainam na paraan upang pigilan ang paglaganap ng mga impeksiyon.
2. Magkaiba ang mga bakterya at virus. Parehong maaaring magdulot ng mga impeksiyon ngunit tanging sa mga impeksiyong dulot ng bakterya lamang gumagana ang mga antibiotic.
3. Gamitin ang mga antibiotic sa matalinong paraan upang limitahan ang pagkakaroon ng resistensiya sa antibiotic.



**KAILANGAN
BA NG
MIKROBYO
ANG GAMOT?**



Mga Mikrobyo, Kailangan ng Gamot ay isang programa ng Alberta Health Services at ng British Columbia Centre for Disease Control