

Sa Kasalukuyan ay may ilang mga paglaganap ng tigdas na nanggyayari sa California, na karamihan na link- sa internasyonal na paglalakbay. Kasalukuyan wala sa local na kaso sa lungsod nang Long Beach, gayun paman maari naming makita ang mga kaso sa hinaharap. Bilang resulta, ang lungsod ng Long Beach Department of health and Human Services ay nagtrabaho upang mapahusay ang pagsisikap sa pagiwas sa pamamagitan ng pagtaas ng edukasyon at paghikayat sa mga indibihal na mabakunahan, lalo na bago maglakbay.

■ ANO ANG TIGDAS?

Ang tigdas ay isang lubhang nakakahawa at maaring malubhang sakit na nagiging sanhi ng lagnat, ubo, at mapula at nagluluha ng mga mata. Ang tigdas ay madaling kumakalat sa pamamagitan ng direktang pakikipag-ugnay sa isang taon nahawahan.

■ PAANO KUMAKALAT ANG TIGDAS?

Tuwing umuubo o bumabahin and isang taong may sakit, kumakalat ang mikrobyo sa hangin. Maari itong manatili sa hangin hangang dalawang oras, kahit na ang may sakit na tao ay umalis na sa kwarto. Kaya, maari kayong mahawaan kung kayo ay nasa isang silid na pinuntahan ng isang taong may sakit o sa pamamagitan ng paghawak sa bagay ng hinawakan nila. Hanggang sa 90% ng mga taong hindi nabakunahan ay madaling ma impeksyon kung nakikipag-ugnayan sila sa mikrobyo. Ang isang taong may tigdas ay makakalat ang sakit sa iba bago pa man magkaroon ng mga sintomas.

■ ANO ANG SINTOMAS NG TIGDAS?

Ang Tigdas ay maaring magdulot:

- Mataas na lagnat (mahigit 101 °F)
- Ubo
- Tumutulong Sipon
- Mapula at nagluluha ng mga mata
- Pantal na nagsisimula sa mukha at kumakalat sa buong katawan.

■ ANU-ANO ANG MGA KOMPLIKASYONG NAIDUDULOT NG TIGDAS?

Ang Tigdas ay maaring magdulot ng mga komplikasyon, gaya ng mga impeksyon sa tainga at pagtatae. Maari rin itong magdulot ng malubhang karamdaman, gaya ng pulmonya, encephalitis (pamamaga sa paligid ng utak), at kahit pagkamatay. Ilan sa mg grupo, tulas ng mga nasa edad ng 6-19 taong gulang ay tila may mas kakaunting malubhang problema na dulot ng Tigdas. Ang ibang pangkat naman, tulad ng mga buntis, at mga taong may mahihinang resistensiya malamang ay magkakaroon na mas malulubhang problema sa kalusugan dala ng Tigdas.

■ PAANO GINAGAMOT ANG TIGDAS?

Walang lunas para sa tigdas. Nakatuon ang paggamot sa pagpapaghinawa ng mga sintomas at pamamahala ng mga malubhang problema sa kalusugan na maaring mangyari.

■ ANO SNG MAGAGAWA NINYO PARA MAIWASAN ANG TIGDAS?

Ang pagpabakuna ay ang pinakamabuting paraan upang iwasang mahawaan at makalat ang tigdas. Ang bakuna sa MMR ay may magandang talaan na nagpapatunay na ito ay ligtas at epektibo. kailangan magpabakuna ng measles-mumps-rubella (MMR) ang mga tao kung hindi pa sila nababakunahan o kung hindi nila alam kung nabakunahan na sila ng MMR. Ang mga bata ay dapat mabakunahan sa edad na 6-12 buwan at muling mabakunahan sa edad na 4-6 na taon. Mga taong ipinanganak pagkatapos ng 1957 na hindi pa nabakunahan ay kailangan magpakuna ng MMR. Kung ikaw ay ay naglalakbay sa lalong madaling panahon at hindi sigurado kung ikaw ay immune sa tigdas o walang dalang dokumentadong MMR, makipag-ugnay sa iyong doktor.

■ SAAN KAYO MAARING PUMUNTA PA MAGPABAKUNA?

Maari ninyong tawagan ang inyong doctor para magpabakuna ng MMR, na maaring sakupin ng inyong insurance. Maaari rin kayong magpabakuna sa isang parmasya o sa isang klinikang nagbibay ng walang bayad o murang bakuna.

■ ANO ANG DAPAT NINYONG GAWAIIN KUNG SA TINGIN NINYO KAYO AY MAYROONG TIGDAS?

Kung sa tingin ninyo kayo o isa sa myembro ng inyong pamilya ay maaring nalantad sa o mayroong tigdas, tawagan kaagad ang opisina ng inyong doctor. Sabihin sa kanila na maaaring may tigdas kayo bago kayo pumunta, at nang sa gayon makakagawa sila ng mga hakbang upang iwasang malantad and ibang mga pasyente at tauhan.

■ PARA SA HIGIT PANG IMPOPORMASYON:

- California Department of Public Health: <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/measles.aspx>
- Centers for Disease Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/measles/>
- Long Beach Department of Health and Human Services: www.longbeach.gov/measles

