

Avian Influenza at Inyong Kalusugan

Mga FAQ para sa mga Mangangaso at Pangangaso

Ang avian influenza ay isang virus na madaling kumalat sa pagitan ng mga ibon. Ang virus ay nagdudulot ng malubhang karamdaman at kamatayan sa mga populasyon ng ligaw na ibon sa buong mundo, kabilang na rito sa estado ng Washington.

Naikakalat ng mga ibong nahawahan ng avian influenza ang virus sa pamamagitan ng kanilang laway, uhog at dumi. **Puwede kayong mahawahan kung mapupunta ang virus sa inyong mga mata, ilong, o bibig, o kung malalanhap ninyo ito.** Bihira lang na mahawa ang mga tao sa bird flu at karaniwan itong nangyayari pagkatapos ng matagal na kontak sa mga ibong nahawahan nito habang walang suot na angkop na personal na pamprotektang kagamitan (na tinatawag ding PPE).

Ang avian influenza ay bihirang magdulot ng karamdaman sa mga tao, pero posible itong mangyari. Sundin ang mga alituntuning ito upang manatiling malusog:

Bago mangaso:

- lempake ang mga suplay na kakailanganin ninyo upang ligtas na malinis ang hayop mula sa pangangaso, kabilang na rito ang:
 - Mga goma o disposable na guwantes
 - N95 respirator o face mask na nakalapat nang maayos
 - Pamprotekta ng mata (gaya ng pangkaligtasang salamin sa mata o goggles)
 - Boteng pangwisik na may 10% bleach solution (maghalo ng 1 tasang bleach sa 1 galong tubig)
 - Sabon
 - Tubig



- Kausapin ang inyong tagapagbigay ng serbisyo ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa pagkuha ng bakuna sa seasonal flu (napapanahong trangkaso). Lalong mahalaga na makapagpabakuna sa seasonal flu ang mga taong maaaring nalantad sa mga maysakit na ibon. Ang bakuna sa seasonal flu ay hindi makapipigil sa inyo na magkaroon ng bird flu, pero mapabababa nito ang tsansang magkasakit kayo dahil sa mga human at bird flu virus nang magkasabay.

Habang nasa bukid:

- Huwag manguha o humawak ng mga ligaw na ibon na halatang maysakit o natagpuang patay.
- Pigilan ang inyong mga aso na lapitan o kainin ang mga maysakit o patay na ligaw na ibon.
- Linisin ang mga ibon mula sa pangangaso sa lugar na may maayos na bentilasyon.
- Magsuot ng mga goma o disposable na guwantes, N95 respirator o face mask na nakalapat nang maayos, at pamprotekta sa mata habang naglilinis ng mga ibon.
- Huwag kumain, uminom, o manigarilyo habang naglilinis ng hayop mula sa pangangaso.
- Kapag tapos nang humawak ng hayop mula sa pangangaso, agad na maghugas ng kamay nang mabuti gamit ang sabon at tubig.
- Linisin ang kagamitang ginamit para sa paglilinis ng hayop gamit ang 10% bleach solution.

Pag-uwi sa bahay:

- Linisin ang lahat ng sapatos, kagamitan at surface na nadikit sa mga ibon gamit ang sabon at tubig at pagkatapos ay i-disinfect gamit ang 10% bleach solution. Labhan ang lahat ng damit na nadikit sa mga ibon gamit ang mainit na tubig na may sabong panlaba at patuyuin sa matinding init.
- Dapat ay lutuin nang husto ang lahat ng hayop mula sa pangangaso nang may panloob na temperaturang 165 degrees Fahrenheit (74 degrees Celsius).
- Huwag pakainin ang mga aso o iba pang hayop ng hilaw na karne o iba pang bahagi ng bangkay ng hayop.
- I-check ang inyong sarili kung may mga sintomas kayo ng karamdaman sa loob ng 10 araw matapos ang huling araw ng pagkakatamad sa mga ibong posibleng nahawahan o sa mga surface o kagamitang may kontaminasyon. Makipag-ugnayan sa inyong lokal na hurisdiksiyon sa kalusugan at tagapagbigay ng serbisyo ng pangangalagang pangkalusugan kung magsimulang sumama ang inyong pakiramdam.
- Ang mga alagang hayop na nadikit sa mga ligaw na ibon, gaya ng mga aso para sa pangangaso, ay maaaring higit na nanganganib na malantad sa avian flu. Agad na magpatingin sa beteryaryo kung magkakasakit ang inyong alagang hayop.

Ano ang mga sintomas ng avian influenza sa mga tao?

Kasama sa mga naiulat na senyales at sintomas ng mga taong nahawahan ng avian influenza ang:

- Lagnat o pakiramdam na may lagnat/panginginig
- Ubo
- Sinisipon o baradong ilong
- Pagluluha, pamumula, o pangangati ng mata
- Pagbahin
- Pananakit ng lalamunan
- Problema sa paghinga
- Pagkapos ng hininga
- Pagkapagod (sobrang pagod)
- Pananakit ng kalamnan o katawan
- Pananakit ng ulo
- Pagduruwal
- Pagsusuka
- Pagtatae
- Seizure
- Pamamantal

Ano ang dapat kong gawin kung masama ang pakiramdam ko at maaaring nalantad ako sa avian influenza?

Makipag-ugnayan sa inyong lokal na kagawaran ng kalusugan at ipaalam sa kanila ang tungkol sa inyong naging kontak sa mga ibon. Puwede ninyong hanapin ang impormasyon sa pakikipag-ugnayan para sa inyong

lokal na kagawaran ng kalusugan dito: doh.wa.gov/about-us/washingtons-public-health-system/washington-state-local-health-jurisdictions o tumawag sa 206-418-5500 at hingin ang impormasyon sa pakikipag-ugnayan para sa inyong lokal na kagawaran ng kalusugan.

Kung kailangan ninyo ng medikal na pagpapagamot, bago kayo dumating nang personal, tawagan muna ang inyong tagapagbigay ng serbisyo ng pangangalagang pangkalusugan upang ipaalam sa kanila ang tungkol sa inyong posibleng pagkalantad sa avian influenza.

Mapagkukunan ng Tulong para sa Kalusugan ng Pag-iisip

Ang mga emergency sa kalusugan ng hayop ay puwedeng magdulot ng stress sa mga apektadong komunidad. Kung may mapansin kayong mga pagbabago sa inyong mga emosyon o pag-iisip, o kung puwedeng maging mapanganib sa buhay ang isang sitwasyon, humingi ng agarang tulong na pang-emergency sa pamamagitan ng pag-dial sa **911**. Kung mayroon kayong depresyon, kung naiisip ninyong magpatiwakal, o kung kailangan lang ninyo ng makakausap, makipag-ugnayan sa isa sa mga grupong ito:

Washington County Crisis Line (Linya ng Krisis ng Washington County)

Tawagan ang inyong lokal na linya ng krisis sa county upang humingi ng tulong (24/7/365) para sa inyo, sa inyong kaibigan, o sa miyembro ng inyong pamilya. www.hca.wa.gov/health-care-services-supports/behavioral-health-recovery/mental-health-crisis-lines

Washington Listens

Ang Washington Listens ay isang libre at walang pagkakakilanlang serbisyo para sa sinuman sa estado, na nagbibigay ng suporta sa mga taong malungkot, nababalisa, o naii-stress. **(1-833-681-0211)**

National Suicide Prevention Lifeline

24/7, libre at kumpidensiyal na mapagkukunan ng tulong sa krisis para sa inyo o sa inyong mga mahal sa buhay: I-dial ang **988** o **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)**.

