Vanessa Buenrostro

09/24/2026

Panahon ng trangkaso: mga sintomas at pag-iwas

Panahon ito ng taon kung kailan ang panahon ng trangkaso ay nagiging isa sa mga panahon na may pinakamataas na panganib para sa mga nakakahawang sakit, at maraming tao ang maaaring maapektuhan. Ipinaliwanag ng aklat na "International Medical Corps" ni Shelley Wenk kung paano maaaring mag-mutate ang trangkaso dahil sa iba't ibang salik bawat taon, kaya naman taun-taon ay inaalok ang isang updated na bakuna laban sa trangkaso. Ang mga pinaka karaniwang sintomas na dapat bantayan ay kinabibilangan ng ubo, pagkapagod, lagnat, sakit ng ulo, pananakit ng katawan, at baradong ilong. Ang mga sintomas na ito ay maaaring maiugnay sa iba pang mga diagnosis, tulad ng COVID-19 o iba pang mga sakit sa paghinga. Kapag naranasan mo ang mga sintomas na ito, mahalagang magkaroon ng mabilis na pagsusuri sa trangkaso sa bahay o bumisita sa opisina ng iyong lokal na doktor para sa pagsusuri. Dahil ang trangkaso ay maaaring lubhang nakakahawa, mahalagang manatiling updated sa iyong bakuna laban sa trangkaso, iwasan ang malapit na pakikisalamuha sa mga may sakit, madalas na maghugas ng iyong mga kamay, iwasan ang paghawak sa iyong mga mata, at isaalang-alang ang pagsusuot ng face mask. Bilang karagdagan sa mga hakbang na ito para sa pag-iwas, ang sapat na tulog, pananatiling aktibo sa pisikal, pamamahala ng stress, at pagkain ng masustansyang diyeta ay pawang may positibong epekto sa iyong kalusugan at pagpapalakas ng iyong immune system.

Link to article:

https://internationalmedicalcorps.org/story/how-to-protect-yourself-from-the-flu/?gad_source=1&gad_campaignid=20774268874&gbraid=0AAAAD9lO5C_bij_S8w9K9dhLp6i63o3H&gclid=CjwKCAjwq8PVBhAKEiwA2i3SHeBPbWLC1Gb79sMoQ_v46yh-kvcqu0AFnsUJnoCyXio9L2YIRrX-oRoCbaEQAvD_BwE