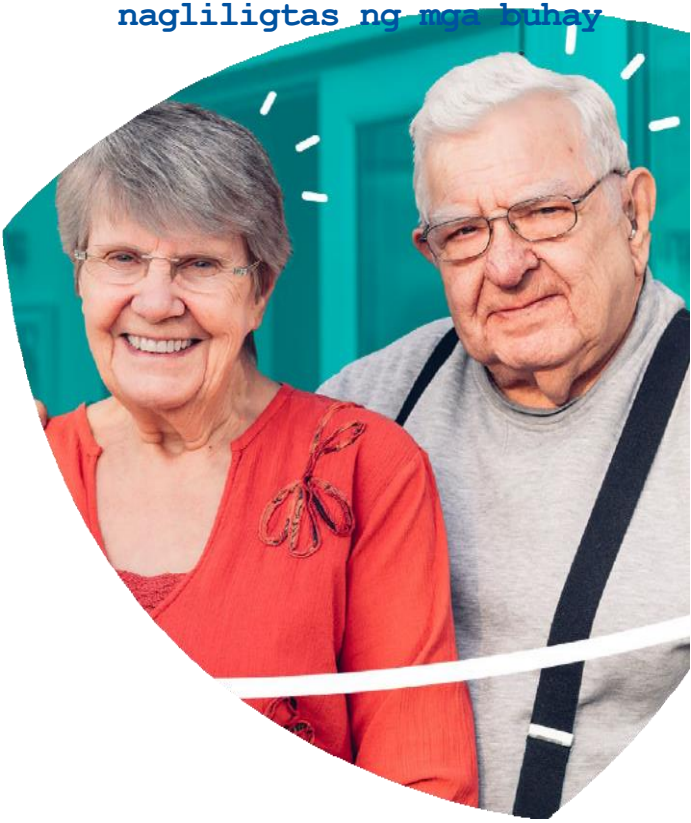
Mae Brechu yn achub bywydau
Ang pagbabakuna ay nagliligtas ng mga buhay



Bakuna sa COVID-19

Isang gabay para sa mga matatanda

Na rebisahin noong Enero 2021 - Filipino

GIG CYMRU NHS WALES

DIOGELU CYMRU
KEEP WALES SAFE

Ano ang COVID-19 o Coronavirus?

Ang COVID-19 ay sanhi ng bagong coronavirus, kilala bilang SARS-CoV-2. Ito ay unang nakilala noong huling 2019.
Nakakahawa ito at maaaring humantong sa matinding saki sa pahinga.

Maraming mga tao na nahawaan ay maaaring walang sintomas o mayroon lamang mahinay na sintomas. Karinawang nagsisimula ito sap ag-ubo, lagnat, sakit ng ulo at pakwala ng lasa o amoy.

Ang ilang mga tao ay makakaranas ng sobrang pagod, may kalamnan na sumasakit, sumasakit ang lalamunan, pagtatae at pagsusuka, lagnat at pagkalito. Isang maliit na grupo ng tao ay tutuloyan na makakaranas ng mantinding sakit, na maaaring mangailangan ng pagpasok sa ospital o pagpasok sa masidhing pangangalaga.

Sa lahat lahat mas mababa pa sa 1 sa 100 mga tao na nahawahan ay mamamatay sa COVID-19, Pero ito ay mas malapit sa 1 sa 10 sa mga may edad na 75 at pataas. Wala pang tunay na gamot para sa COVID-19 pero may ilang mga bagong nasubukan na paggamot na makakatulong upang mabawasan ang panganib ng mga komplikasyon.

Anong bakuna ang makukuha ko?

Sa UK, Ginagamit lng ang mga bakuna sa COVID-19 na matugunan ang mga kinakailangang pamantayaan ng kaligtasan at pagiging epektibo. Lahat ng mga gamot, kasama dito ang mga bakuna, ay nasubok para sa kaligtasan at pagiging epektibo nila bago payagan silang magamit.

Lahat ng mga bakuna ay nasubukan sa sampu-sampung libong mga tao sa maraming bansa at nakita na hindi ito delikado at talagang epektibo. Bibigyan ka ng isa sa mga
bakuna na ito depende kung aling ang magagamit.
Ang mga bakuna nito ay wala pang buong UK marketing authorisation (lisensya) pero nabigyan na sila ng awtorisasyon ng Medicines and Healthcare products Regulatory Agency (MHRA) batay sa buong pagtatasa sa kaligtasan at epektibo nila.

Aaprubahan lamang ng MHRA ang bakuna para sa supply sa UK kung ang mga inaasahang pamantayan ng kaligtasan, kalidad at pagiging epektibo ay natutugunan.

Ang mga bakuna na magagamit ngayon ay nangangailangan ng dalawang magkahiwalay na dosis upang mabigay ang pinakamahusay ng pangmatagalang proteksyon.

Sino ang dapat magkaroon ng bakuna sa COVID-19?

The Joint Committee on Vaccination and Immunisation (JCVI), isang independiyenteng grupo ng mga ekspertido, ay inirekomenda na ang NHS ay unang ihandog ang mga bakuna sa mga taong pinakamataas na peligro na mahuli ang impeksyon at dumaranas ng matinding komplikasyon.

Kasama rito ang mga matatandang matanda, mga nagtatrabaho sa frontline health at social care at mga may ilang mga kondisyong pangkilinikal. Kapag mas marami pang mga bakuna ay magagamit, ihahandog sila sa mga ibang tao na nanganganib sa unang pagkakataon.

Ang Coronavirus ay maaaring makaapekto kahit sinuman. Kung ikaw ay isang mas matanda at may pangmatagalang kondisyon sa kalusugan, Kung ikaw ay isang mas matanda at may pangmatagalang konisyon sa kalusugan, Ang COVID-19 ay maaaring maging seryoso at sa ilang mga kaso ay nakakamatay.

Dapat kang magkaroon ng bakuna sa COVID-19 sa mga unang grupo na nahandog nito kung ikaw ay:

- Isang taong nakatira o nagtatrabaho sa isang care home para sa mga matatandang matanda
- isang frontline healthcare worker
- isang frontline social care worker
- isang tagapag-alaga ng domiciliary na nagbibigay ng personal na pangangalaga
- sa edad ng 65 years at pataas
- sa grupo ng mga lubhang mahina

Lahat ng mga tao na nasa grupo ng mga lubhang mahina ay magiging may karapat-dapat na makuha

ang bakuna sa COVID-19. Kailan ka man mahandog ng bakuna ay maaaring depende sa kalubhaan ng iyong kondisyon. Ang GP ninyo ay maaaring payuhan kayo kung pwede ninyo kunin ang bakuna.

Ang bakuna ay ihahandog din sa mga taong na sa edad ng 16 at pataas kung sila ay mero mga kundisyon katulad ng:

- **Cancer sa dugo (tulad ng leukaemia, lymphoma o myeloma)**
- **diabetes**
- **mga problema sa puso**
- **mga reklamo sa dibdib o panghihirap sa paghinga, kabilang ang bronchitis, emphysema o malubhang hika**
- **sakit sa bato**
- **sakit sa atay**
- **binawasan ang kaligtasan sa sakit dahil sa sakit o paggamot (tulad ng impeksyon sa HIV, gamot sa steroid, chemotherapy o radiotherapy)**
- **pagkakaroon ng organ transplant**
- **na-stroke o isang pasamantalang atake ng ischemic (TIA)**
- **isang kondisyon ng pag-aaksaya ng neurological o kalamnan, kasama ang epilepsy at dementia**
- **isang matindi o malalim na kapansanan sa pag-aaral**
- **Down's syndrome**
- **isang problema sa iyong pali, e.g. sakit na sickle cell, o natanggal ang inyong pali**
- **pagiging seryosong labis sa bigat (BMI ng 40 at pataas)**
- **mantinding sakit sa pag-iisip**

Ang ilang sa mga tao na nasa grupo ng lubhang mahina ay maaaring mahandog ng bakuna bilang bahagi ng grupo na ito.

Kasabay ng mga may edad ng 16-64 na may pangmatagalang kondisyon sa kalusugan ang bakuna ay ihahandog din sa:

- Sa mga tao na pangunahin tagapag-alaga ng mga mas matanda o isang tao na may kapansanan na maaaring mapanganib kung ang tagapag-alaga ay nagkasakit
- Mga batang matatanda na nasa matagal na pananatili sa mga setting ng pag-aalaga at tirahan, at mga tauhan dito

Pagkatapos ng mga grupo na ito, ang mga may edad na 50-64 ay ihahandog ng pagbabakuna.

Kapag mas marami pang bakuna ay mabibigay ihahandog ito sa mas marami pang grupo ng tao.

Buntis ako, pwede ko ba makuha ang bakuna?

Ang mga bakuna sa COVID-19 ay hindi pa nasubukan sa mga buntis, kaya hanggang magkaroon ng mas marami pang impormasyon dito, ang mga buntis ay hinde pa dapat makuha ang bakuna.

Ang Joint Committee on Vaccination and Immunisation (JCVI) ay nakilala na ang mga potensyal na benepisyo ng pagbabakuna ay partikular na mahalaga para sa ilang mga buntis. Kasama rito ang mga nasa mataas na peligro na mahuli ang impeksyon o sa mga may kondisyon pangklinikal na nilagay sila sa napakataas na peligro na magusa ng mga matinding komplikasyon mula sa COVID-19. Sa mga sitwasyong ito, dapat mong kausapin ang inyong doctor or nurse tungkol sa pagbabakuna, at maaari mong maramdaman na mas mahusay na magpatuloy at tangapin ang bakuna.

Kung buntis ka, hindi ka dapat mag pababakuna kung hindi ka nasa mataas na peligro. Pwede mong makuha ang bakuna pagkatapos mo ng mag anak. Kung nakuha mo na ang unang dosis at nabuntis ka, dapat mong hintayin na mag anak ka bago mo makuha ang pangalawang dosis, maliban kung mataas na peligro ka.

Walang payo upang iwasan ang pagbubuntis pagkatapos mo makuha ang pagbabakuna sa COVID-19.

Nagpapasuso, ano ang dapat kong gawin?

Wala pang alam tungkol sa kaligtasan ng bakuna sa COVID-19 sa mga nagpapasuso o sa bata na nag sususo.
Kahit na, ang mga bakuna sa COVID-19 ay hindi naman pinaghihinalaang na isang peligro sa mga batang nag sususo, at ang mga benepisyo ng pagsususo ay kilalang kilala. Dahil dito, ang JCVI ay sinabi naman na ang bakuna ay pwede naman ibigay kahit nagpapasuso. Kung ikaw ay nagpapasuso, maaari mong mapasya na hihintayin mo muna tumapos ang pagsususo nyo bago nyo makuha ang bakuna.

Sino ang hinde pwede makuha ang bakuna?

Konting bilang lng ng mga tao ay hindi pwede makuha ang mga bakuna sa COVID-19. Kasama dito ang mga tao na may matinding alerdyi sa kahit anong sangkap na nasa bakuna o sa isang nakaraang dosis ng parehong bakuna. Kausapin ninyo ang doctor o nurse ninyo kung mayroon kang isang matinding reaksiong alerdyi, bilang isang alternatibong bakuna ay maaaring magamit para sa inyo.

Kung ang inyong pakaramdam ay hindi maganda dahil may lagnat kayo ngayon o nasubukan ka ng positibo sa COVID-19 sa huling 28 araw dapat kang mag-book ng appointment sa ibang panahon.

Proprotektahan ba ako ng bakuna?

Ang mga bakuna sa COVID-19 ay babawasan ang pagkakataon na magdusa ka sa COVID-19 disease. Ang mga pag-aaral ay nagpakita ng mataas na antas ng panandaliang proteksyon mula dalaw hanggang tatlong lingo pagkatapos ng isang dosis ng bakuna, pero ang pagkuha ng pangawalang dosis ay kailangan para sa mas pangmatagalang proteksyon.

Walang mga nabubuhay na organismo ay nasa laman ng mga bakuna, at sa gayon ay ligtas ito gamitin sa mga taong may karamdaman sa immune system nila. Ang mga taong ito ay maaaring hindi tumugon ng maayos sa bakuna.

Katulad ng lahat ng mga gamot, walang bakuna ay 100% na epektibo – ang ilang mga tao ay maaari pa ring makuha ang COVID-19, pero ito ay dapat hindi mas malala.

Magkakaroon ba ng mga ibang epekto ang bakuna?

Katulad ng lahat ng mga gamot, ang mga bakuna ay maaaring bumigay ng mga ibang epekto. Karamihang sa mga ito ay mahinahon at panandalian, at hindi lahat ay nakukuha ang mga ito.

Kahit nakaranas kayo ng ibang epekto pagkatapos ng

inyong unang dosis, kailangan ninyo parin kuhanin ang pangalawang dosis.

Ang mga karaniwang ibang epekto ay:

- Pagkakaroon ng masakit, mabigat na pakiramdam at mahapdi ang braso na nakuha ninyo ang inyekson maraming araw pagkatapos ng inyong pagbabakuna
- nakakaramdam ng pagod
- sakit sa ulo
- pangkalahatang sakit, o mga sintomas katulad ng makukuha ninyo kapag may lagnat kayo

Maaaring marinasan ninyo ang isang mahinahong lagnat sa loob ng dalawa o tatlong araw pagkatapos ninyo makuha ang bakuna pero ang mataas na temperatura ay hindi karaniwan at maaaring ipahiwatig na mayroon kang COVID-19 o iba pang uri na impeksyon. Maaari kang uminom ng normal na dosis ng paracetamol (sundin ang payo sa balot) at mag pahinga kasi makakatulong ito gumaan ang inyong pakiramdam. Huwag nyong lampasin ang normal no dosis. Ang isang hindi naman pangkaraniwang epekto ay ang pamamaga ng mga lokal na glandula ninyo.

Ang mga sintomas na sumusunod pagkatapos ninyo kuhanin ang pagbabakuna ay karaniwang tumatagal ng hindi hihigit sa isang linggo. Kung ang iyong mga sintomas ay tila lumala o kung nag-aalala kayo, tignan nyo ang 111.wales.nhs.uk sa online, at kung kailangan, tawagin ang NHS 111 Wales o 111 o iyong GP surgery. Kung ay 111 ay hindi magagamit sa inyong lugar, tawagin ninyo ang 0845 46 47. Ang mga tawag sa NHS 111 Wales ay libre mula sa mga landlines and mobiles. Ang mga tawag sa 0845 46 47 ay may bayad ng 2p bawat minute kasama ng karinawang singil sa pag-access ng iyong telephone provider.

Kung hihingi ka ng payo mula sa isang doktor or nars, siguruhin na sasabihin ninyo tungkol sa pagbabakuna ninyo (ipakita sa kanila ang iyong bakuna card kung maaari) upang masuri ka nila nang maayos.

Maari mo ring ibalita ang mga pinaghihinalaang epekto na nanarasan ninyo dahil sa mga bakuna at gamot sa pamamagitan ng Yellow Card scheme.

Bihirang, ang ilang mga tao ay magkakaroon kaagad ng reaksyon ng alerdyi pagkatapos nila makuha ang nilang pagbabakuna. Ito ay maaaring isang pantal o pangangati na nakakaapekto sa bahagi o lahat ng katawan. Ang mas bihira pa ay, ilang mga tao ay maaaring magkaroon ng isang matinding reaksyon pagkatapos agad ng pagkuha nila ng pagbabakuna nila, na gagawin mahirap huminga at maaaring pilitin sila bumagsak. Tinatawag itong anaphylaxis at maaari ding mangyari sa iba pang mga gamot at pagkain. Ang mga reaksyong ito ay bihira mangyari at ang mga nars ay tinuruan na pamahalaan ang mga ito. Ang mga taong mayroong isang reaksyong na anaphylactic ay maaaring magamot ng maayos at karinawang gumaling sa loob ng ilang oras.

Maaaring ko bang mahuli ang COVID-19 mula sa bakuna?

Hindi mo mahuhuli ang COVID-19 mula sa bakuna. Pero posible na mahuli mo ang COVID-19 at hindi mo maunawaan na may sintomas ka hanggang sa matapos ang iyong appointment sa pagbabakuna.

Ang pinakamahalagang sintomas ng COVID-19 ay kamakailang lamang pagsimula ng anuman sa mga sumusunod:

- Isang bagong tuloy-tuloy na pag-ubo
- Isang mataas na temperatura
- Pagkawala ng, o pagbabago sa, inyong pag lasa at amoy
- Ang ilang tao ay mayroon ding namamagang lalamunan, sakit ng ulo, baradong ilong, pagtatae, pagduwal at pagsusuka

Kung mayroon kayong kahit anumang sintomas sa itaas, manatili sa bahay at mag-plano kuhanin ang pagsusubok.

Kung kailangan mo ng karagdagang impormasyon sa mga sintomas bisitahin ang 111.wales.nhs.uk

Ano ang susunod kong dapat gawin?

Makakatanggap ka ng impormasyon tungkol sa kung kalian at saan ka makaka pagbabakuna. Sa araw ng inyong appointment, magsuot ka ng praktikal na damit upang madali ma-access ang inyong itaas na braso. Kung takot ka sa mga karayom o nakakaramdam ka ng pagkabalisa, sabihin mo lng sa tao na nag bibigay sayong ng bakuna. Mauunawaan nila ito at maaaring suportahan ka.

Pagkatapos mo makuha ang inyong dosis, kailangan mong iplano ang inyong ikalawang appointment.

Importante na makuha ninyo ang dalawang dosis ng bakuna upang mabigayan nito kayo ng pinakamahusay na pangmatagalang proteksyon. Panatilihin itago ninyo ang card ninyo at siguraduhin na pupunta kayo sa susunod na appointment ninyo upang makuha ang pangalawang dosis.

Ano ang dapat kong gawin kung hindi mabuti ang pakiramdam ko sa araw ng appointment ko?

Kung inyong pakiramdam ay talagang hindi mabuti dahil sa lagnat, tumawag kayo para mag-cancel at maghintay hanggang gumaling kayo bago nyo kuhanin ang bakuna. Hindi dapat kayo pumunta sa appointment ninyo kung naghihiwalay kayong ng sarili o naghihintay para sa pagsubok o resulta ninyo sa COVID-19.

Maaari ko bang mabigay ang COVID-19 sa mga ibang tao, pagkatapos kong makuha ang bakuna?

Babawasan ng bakuna ang pagkakataong magkaroon ka ng matinding sakit. Hindi pa natin alam kung pipigilan ka nito makuha at mapasa ang virus. Kaya, ang mahalaga ay patuloy mong sundin ang patnubay sa COVID-19 upang maprotektahan ang mga nasa paligid mo.

Upang maprotektahan ang iyong sarili at ang iyong pamilya, mga kaibigan at mga kasamahan, kailangan mo paring:

- **Sanayin ang panlayo sa kapwa-tao**
- **Magsuot ng maskara o pantakip sa mukha**
- **Hugasin ang mga kamay ng maayos at madalas**
- Sundin ang kasalukuyang patnubay: **gov.wales/coronavirus**

Tandaan:

Ang COVID-19 ay kumakalat sa pamamagitan ng mga patak na hinihinga sa ilong o bibig, lalo na kapag nagsasalita o umuubo. Maaari din itong kunin sa pamamagitan ng pagpindot sa iyong mga mata, ilong at bibig pagkatapos makipag-ugnay sa mga kontaminadong bagay at kalatagan.

Karagdagang impormasyon

Maaari mong mahanap ang karagdagang impormasyon tungkol sa mga bakuna sa COVID-19, kabilang ang kanilang nilalaman at mga posibleng epekto sa **https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)** at **www.gov.uk/government/collections/mhraguidance-on-coronavirus-covid-19**

Maaari mo ring ibalita ang mga pinaghihinalaang epekto online sa **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk** o sa pamamagitan ng pag-download ng Yellow Card app.

Upang malaman kung paano ginagamit ng NHS ang iyong impormasyon, bisitahin lng ang **111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights**

Upang mag-order ng higit pang mga kopya ng leaflet na ito, bisitahin lng ang **phw.nhs.wales/services-and-teams/health- information-resources/**

© Public Health Wales, January 2021 (with acknowledgement to Public Health England)

Version 2
ISBN 978-1-78986-154-208

GIG CYMRU NHS WALES

DIOGELU CYMRU KEEP WALES SAFE