SAMPOL NA LIHAM SA KOMUNIDAD
Impormasyon Tungkol sa Tigdas

Minamahal na mga Miyembro ng Komunidad,

Laganap ang tigdas sa ating lugar. Mayroon kaming impormasyong ibabahagi sa inyo tungkol sa tigdas at kung kailan dapat humingi ng pangangalagang medikal.

Ang tigdas ay sakit na lubos na nakahahawa at dulot ng isang virus:

- Puwede itong maging mapanganib, lalo na para sa mga sanggol at maliliit na bata.
- Kumakalat ang tigdas sa pamamagitan ng hangin kapag umubo o bumahin ang isang taong maysakit.
- Puwedeng manatili ang virus sa hangin sa loob ng 2 oras pagkaalis sa lugar ng taong may tigdas.
- Ganap itong nakahahawa kaya humigit-kumulang 9 mula sa 10 tao na nakalapit sa isang taong may tigdas ang mahahawahan nito kung hindi sila nabakunahan.
- Ang pinakamabisang paraan upang makaiwas sa tigdas ay sa pamamagitan ng bakuna sa tigdas, beke, at rubella (MMR).
- Ang sinumang hindi nabakunahan ay nanganganib na mahawahan ng tigdas at magkaroon ng malulubhang komplikasyon.

Ang pag-alam sa mga sintomas ng tigdas at pagkuha ng angkop na pangangalagang medikal ay mahalaga upang maiwasan ang pagkalat ng virus at mapigilan ang malulubhang komplikasyon.

Lumalabas ang mga sintomas ng tigdas 7 hanggang 14 na araw pagkatapos magkaroon ng kontak sa virus. Kabilang sa mga karaniwang sintomas ng tigdas ang:

- Mataas na lagnat (maaaring tumaas nang hanggang 104°F (40°C))
- Ubo
- Tumutulong sipon
- Namumula at/o nagluluhang mata
- Karaniwang nagsisimula ang pamamantal (ilang araw pagkasimula ng lagnat at sa unang paglabas nito sa mukha at pagkalat pababa)

Puwedeng magdulot ang tigdas ng ilang problema sa kalusugan, kabilang na ang:

- Pulmonya
- Pamamaga ng utak (encephalitis)
- Posibleng pati na ang pagkamatay

Kung may mga sintomas ng tigdas ang isang tao sa inyong pamilya:

- Ilayo siya sa mga miyembro ng pamilya na walang sakit.
- Ang lahat ng tao sa bahay ay dapat manatili sa tahanan upang hindi mahawahan ng sakit ang inyong mga kapitbahay o tao sa labas ng inyong tahanan.
- Tumawag sa doktor o ospital agad-agad upang ipaalam sa kanila na mayroong taong maaaring may tigdas sa inyong tahanan. Bibigyan nila kayo ng tagubilin.

Kailan dapat pumunta sa emergency room:
Kung mabilis na lumala ang taong maysakit o mayroon siya ng alinman sa mga sintomas na nakalista sa ibaba, dalhin siya kaagad sa kagawarang pang-emergency ng ospital. **HUWAG NANG MAGHINTAY PA.**

- Problema sa paghinga (o humihinga nang mas mabilis kaysa normal)
- May masakit kapag humihinga o umuubo
- Nade-dehydrate (nanunuyo ang ilong at bibig, nabawasan ang pag-ihi, umiiyak nang walang luha)
- Ayaw huminto ng lagnat o sakit ng ulo
- Nalilito, nabawasan ang pagkaalerto, o malubhang nanghihina
- Nangangasul ang paligid ng bibig, mababa ang enerhiya, o nahihirapang kumain (para sa maliliit na bata)

Patawagin ang isang tao bago kayo dumating. Ipaalam sa ospital na may darating na taong maaaring may sakit na tigdas.

Ang pagbabakuna sa MMR ang pinakamabuting paraan upang makaiwas sa tigdas at sa mga komplikasyon nito. Para sa mga taong hindi puwede o hindi gustong magpabakuna, mas mataas ang panganib na mahawahan ng tigdas at magkaroon ng malubhang karamdaman sa panahon ng paglaganap nito. Ang pag-alam sa tigdas at pagkuha ng angkop na pangangalagang medikal ay mahalaga upang maiwasan ang pagkalat ng virus at upang mapigilan ang malulubhang komplikasyon.