Mga Bakuna

Para sa mga Taong may Talamak na Sakit

Ang mga taong nabubuhay ng may talamak na sakit, tulad ng diabetes, hika at COPD, ay maaaring magkaroon ng mas mahirap na maprotektahan ang kanilang sarili laban sa mga sakit nanapipigilan. Kapag may sakit, ang mga taong may talamak na mga sakit ay nasa mas mataas ang panganib na mahospital at mamatay. Ang ilang mga sakit na napipigilan ng bakuna ay maaaring maitaas ang iyong asukal sa dugo sa napakataas na antas o maging sanhi na mamaga ang daanan ng hangin, na humahantong sa pulmonya.

Ang mga bakuna ay isang ligtas, epektibo at madaling paraan upang maprotektahan ang iyong sarili laban sa napipigilang sakit at lalong mahalaga para sa mga taong may talamak na sakit. Gayunpaman, depende sa kung gaano naapektuhan ang iyong sistema ng imyunidad, maaaring kailanganin mong iwasan ang ilang mga particular na bakuna o maghintay hanggang sa mas malakas na ang iyong sistema ng imyunidad.

Tanunging ang iyong tagapangalaga ng kalusugan (health care provider) kung aling mga bakuna ang dapat mong kunin.

Aling mga Bakuna ang Aking Kailangan?

Makipag-usap sa iyong tagapangalaga ng kalusugan (health care provider) para malaman kung ano ang mga bakuna na inirerekomenda para sa iyo at sa iyong mga miyembro ng pamilya. Narito ang ilan sa mga pinaka-karaniwan:

- **Bakuna sa Trangkaso:** Dapat mong makuha ito taun-taon, lalo na sa taglagas, upang mabawasan ang panganib ng pagkakaroon ng trangkaso. Kung ikaw ay 65 pataas, tanungin ang iyong tagapangalaga (provider) tungkol sa mas mataas na dosis na bakuna para sa trangkaso.
- **Bakuna sa COVID-19:** Ang bakunang ito ay binabago paminsan-minsan upang maprotektahan laban sa pinakabagong mga uri ng virus. Inererekomenda sa lahat ng 6 na buwan pataas na magpabakuna ng hindi bababa sa 1 dosis ng binagong bakuna sa COVID-19.
- **Bakuna sa Pulmonya:** Nagpoprotekta laban sa ilang uri ng pneumococcal na bacterya na maaaring maging sanhi ng malubhang impeksiyon sa mga bata at matatanda. Ang 4 dosis na serye na pambata ay inirerekomenda bago ang edad na 5. Para sa mga mas nakakatandang bata at matatanda, kumuha ayon sa ipinapayo.
- **Bakuna sa Mamaso (Shingles):** Ang dalawang dosis nabakunang ito ay nagpoprotekta laban sa mamaso (shingles) sa mga matatanda, na kinukuha dalawa hanggang anim na buwan ang pagitan para sa pinakamalawig na proteksyon. Inirerekomenda para sa mga matatanda 50 taong gulang pataas, kahit na nagkaroon ka na ng bulutong dati. Makipag-usap sa iyong tagapangalaga (provider) kung natanggap mo na ang isang-dosis na bakuna na Zoster.

Mga Bakuna

Para sa mga Taong may Talamak na Sakit

- **Bakuna sa Tdap:** Ang isang dosis ng bakunang ito ay nagpoprotekta laban sa tetanus, diphtheria at dalahit na ubo. Maaaring kailangan mo ng pampalakas na bakuna (booster) tuwing 10 taon.
- **Bakuna sa RSV:** Para sa mga taong may edad na 60 pataas, ang isang dosis ay nagpoprotekta laban sa respiratory syncytial virus (RSV). Kumunsulta sa iyong tagapangalaga (provider) para sa karagdagang impormasyon.
- **Bakuna sa Hepatitis B:** Ito ay isang serye ng dalawa o tatlong dosis na inirerekomenda para sa lahat, ang mga 60 taong gulang o mas matanda ay dapat kumonsulta sa kanilang tagapangalaga (provider) tungkol sa pagkuha ng bakunang ito.

Paano Ako Magpapabakuna?

- Bisitahin ang iyong tagapangalaga sa kalusugan (health care provider) o parmasya.
- Tanungin ang iyong tagapangalaga sa kalusugan (health care provider) kung inirerekomenda ang karagdagang dosis para sa iyo.
- Kung wala kang tagapangalaga (provider), pumunta sa http://publichealth.lacounty.gov/vaccines para sa listahan ng libre o murang mga klinika ng pagpapabakuna at mas maraming mga impormasyon sa mga bakuna.
- Ang pinakamabuting bahagi ay maaaring kang kumuha ng karamihan sa mga bakuna sa parehong pagbisita!

Sentro ng Tawagan para sa Pampublikong Kalusugan (Public Health Call Center)

Para sa mas marami pang impormasyon, ang Sentro ng Tawagan ng Pampublikong Kalusugan ay bukas 8 ng umaga hanggang 8 ng gabi

pitong araw sa isang linggo sa **1-833-540-0473**.