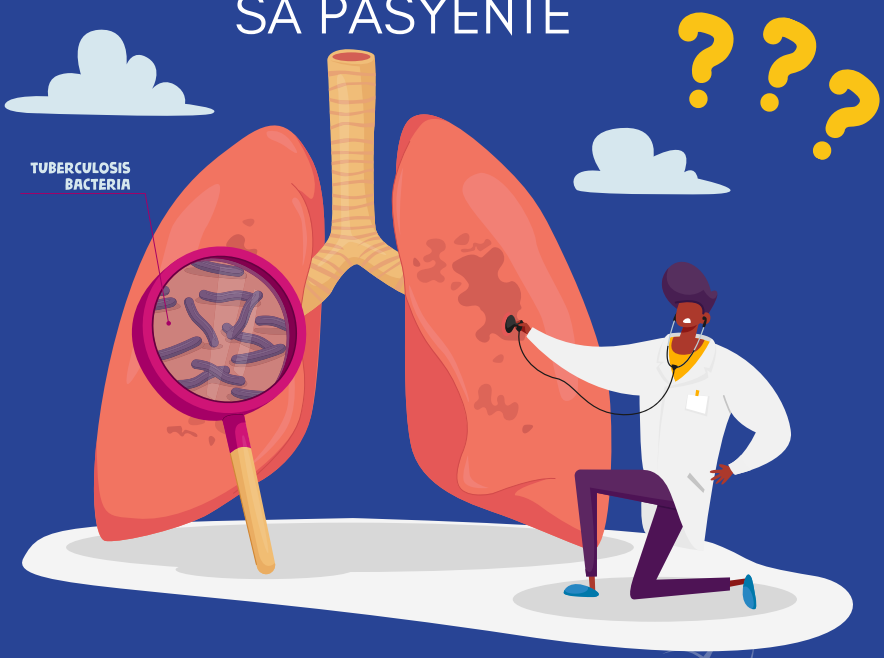
# ANO ANG AKTIBONG TUBERKULOSIS? (TB)?

## MANWAL NG EDUKASYON PARA SA PASYENTE




County of Los Angeles
Public Health

(Tagalog/Filipino)

# Talaan ng mga Nilalaman


1. Ano ang Tuberkulosis (TB)? 3

2. Ano ang Aktibong TB? 3

3. Paano Pumapasok ang Aktibong TB sa Katawan? 4

4. Sino ang Mas Mataas ang Tsansang Magkaroon ng Aktibong TB? 4

5. Mga Sintomas ng Aktibong TB 5

6. Kahalagahan ng Pag-inom ng Gamot para sa Aktibong TB 5

7. Mga Pagkaing Dapat Kainin at Iwasan Habang nasa Gamot ng Aktibong TB 6

8. Posibleng mga Epekto ng mga Gamot sa TB 7

9. Aktibong TB at Paghihiwalay (Isolation) 8

10. Karaniwang mga Tanong sa Simula ng Paggamot ng TB 9

11. Gaano ko Katagal Kailangang Inumin ang mga Gamot sa TB? 11

12. Pag-aalaga sa Iyong Sarili: ehersisyo, paghinga, at pag-aalaga sa sarili 11

13. Natapos ko na ang Gamot sa Aktibong TB, Ano na ang Susunod? 13

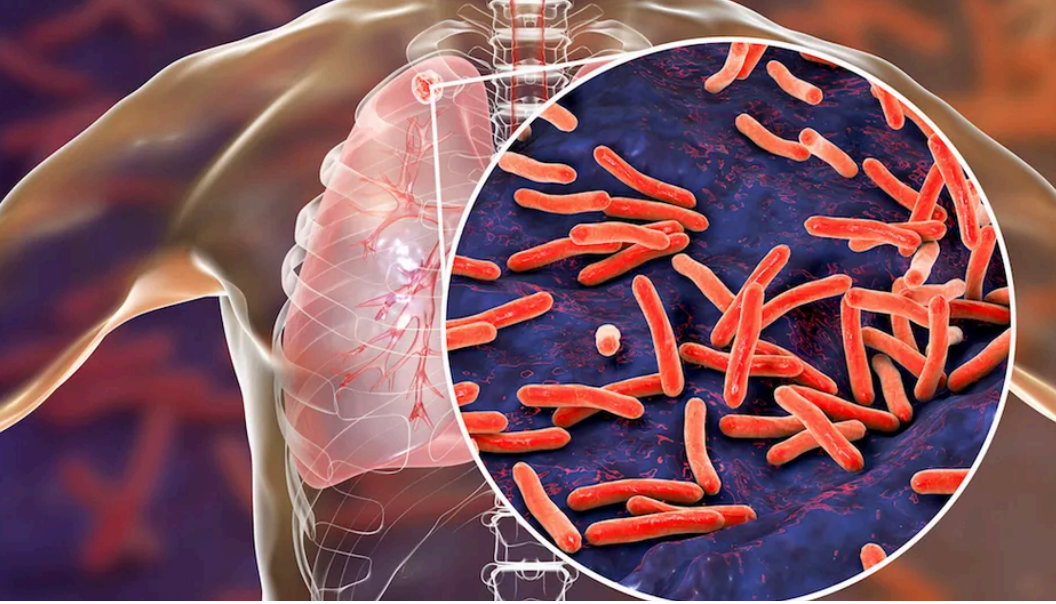
14. Ano ang Imbestigasyon sa Kontak ng TB? 14

15. Mga Personal na Kuwento ng mga Pasyente 14

16. Kami ay TB (We are TB): Mga Nakaligtas at Tagapagtaguyod ng Tuberkulosis 15

Mga Katanungang Madalas Itanong 16

Impormasyon sa Klinika ng Pampublikong Kalusugan para sa Tuberkulosis 17



## 1. Ano ang Tuberkulosis? (TB)

Ang Tuberkulosis (TB) ay isang mikrobyo (Bakterya) na kayang gamutin gamit ang mga espesyal na antibiyotiko (antibiotic). Ang mga mikrobyo ng TB ay tuso! Kaya nilang magtago sa loob ng iyong katawan at manatiling "tulog," kaya hindi ka nagkakasakit, o naipapasa sa iba. Pero kung humina ang iyong katawan, ang mga mikrobyo ay "nagigising," nagiging aktibo, at nagiging sanhi ng iyong pagkakasakit. Ang sinuman ay maaaring mgakaroon ng TB.

Kadalasang naaapektuhan ng TB ang mga baga ngunit maaari rin itong kumalat sa buong katawan, kabilang ang utak, tiyan, bituka, mga bato, pantog, at gulugod (spine).

## 2. Ano ang AKTIBONG TB?

- Ang Tuberkulosis (TB) ay isang sakit. Nangyayari ito kapag ang mga mikrobyo ng TB ay "nagigising," nagiging aktibo, at dumarami sa katawan dahil hindi na kayang labanan ng sistema ng imyunidad (immune system) ang mga ito.

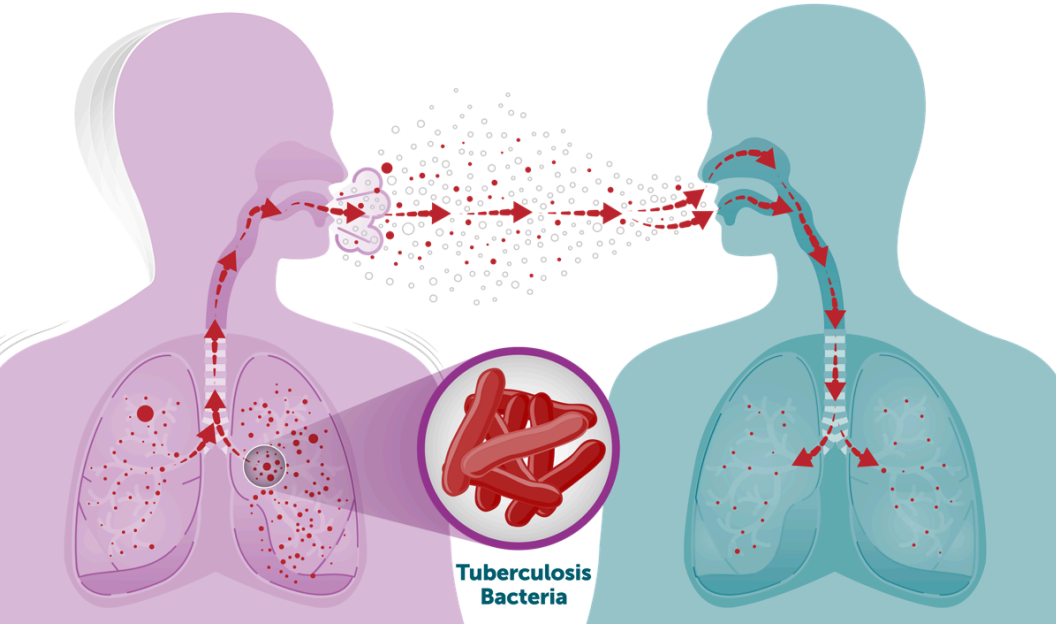
- Karamihan sa mga taong may aktibong TB ay makakaramdam ng sakit at maaaring maipasa ang mikrobyo sa iba.

- Ang magandang balita ay ang aktibong TB ay maaaring magamot at mapagaling gamit ang mga gamot. Ngunit kung hindi nagpapagamot ang isang tao, maaari itong maging mapanganib.

**Para sa mas maraming impormasyon:**

https://www.cdc.gov/tb/

https://www.cdc.gov/tb/media/Question_Answers_About_TB_English.pdf




## 3. Paano Pumapasok ang TB sa Katawan?

Ang mga mikrobyong TB ay maaaring lumutang sa hangin sa isang silid na may mahinang bentilasyon kapag ang isang taong may aktibong TB ay umuubo, bumabahin, tumatawa, nagsasalita, o kumakanta.

Kapag nalanghap mo ang hanging iyon, maaaring makapasok sa iyong katawan ang mga mikrobyo.

## 4. Sino ang mas mataas ang Tsansang Magkaroon ng Tuberkulosis?

1. Mga taong may mahinang sistema ng imyunidad, tulad ng mga mayroong impeksyon ng HIV, diabetes, o kanser.
2. Mga miyembro ng pamilya na nasa paligid ng isang taong may Aktibong TB.
3. Mga taong nakatira sa matataong lugar tulad ng mga tuluyan (shelter) o bilangguan.
4. Mga matatanda na ang katawan ay hindi na gaanong kayang labanan ang mga mikrobyo.
5. Mga taong naninigarilyo o may mga problema sa baga tulad ng COPD.
6. Mga tao mula sa mga lugar kung saan mas karaniwan ang TB, gaya ng mga bahagi ng Afrika, Timog Amerika, o Asya.

**Para sa mas maraming impormasyon:**
hhttps://www.cdc.gov/tb/media/Question_Answers_About_TB_English.pdf

## 5. Mga Sintomas ng AKTIBONG TB

**Kapag hindi mapigilan ng iyong katawan ang pagdami ng mga mikrobyo ng TB, magkakaroon ka ng aktibong TB na sakit. Kabilang sa mga sintomas ng aktibong TB ang:**

## 6. Kahalagahan ng Pag-inom ng Gamot para sa Aktibong TB

Ang paggamot para sa aktibong sakit na TB ay maaaring tumagal ng apat, anim, o siyam na buwan depende sa plano ng paggamot.

Ang plano ng paggamot para sa aktibong sakit na TB ay gumagamit ng iba't ibang kombinasyon ng mga gamot na maaaring kabilangan ng:

- Rifampin
- Ethambutol
- Pyrazinamide
- Isoniazid
- Vitamin B6
- at sa mga bihirang kaso, iba pang mas malalakas na gamot

**Para sa mas maraming impormasyon?**
https://www.cdc.gov/tb/treatment/active-tuberculosis-disease.html

## 6. Kahalagahan ng Pag-inom ng Gamot para sa Aktibong TB pagpapatuloy....

**Huwag kang lumaktaw ng anumang dosis, at huwag mong ititigil nang maaga! Ang paghinto nang maaga kaysa sa itinakda ay maaaring maging mapanganib!**

IMPORTANT INFORMATION

**Matagal bago tuluyang mapatay ang mga mikrobyo ng TB. Maaaring magsimula bumuti ang iyong pakiramdam pagkaraan ng ilang linggo, pero mag-ingat! Ang mga aktibong mikrobyo ng TB ay maaaring buhay pa rin sa iyong katawan sa loob ng ilang araw o mas matagal pa, kahit na hindi ka na nakakaramdam ng sakit.**

Kailangan mong patuloy na inumin ang iyong gamot ayon sa utos ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan hanggang sa tuluyang mawala ang *lahat* ng mikrobyo ng TB. Kahit pakiramdam mo ay maayos ka na, kailangan mo pa ring tapusin ang *lahat* ng gamot upang masigurong tuluyang mawala ang mga mikrobyo ng TB!

## 7. Mga Pagkaing Dapat Kainin Habang nasa Gamot ng Aktibong TB:

**Mga Pagkaing Mayaman sa Protina:**
Mga Itlog
Mga munggo at lentil
Mga mani at buto (Nuts and seeds)
Mga karne na walang taba: pabo, isda, manok

**Mga pagkaing sagana sa sustansya:**
Mga Berries
Mga prutas na Citrus
Maberdeng dahon ng gulay

**Mga pagkaing mataas sa kalori:**
Abokado
Keso
Tuyong prutas
Granola bar
Maitim na tsokolate
whole milk at yogurt

- Dagdagan ang pag-inom ng mga likido tulad ng tubig at tubig ng buko

### Mga Pagkaing Dapat Iwasan Habang nasa Gamot ng Aktibong TB:

Kung ikaw ay ginagamot para sa TB, iminumungkahi ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC) na iwasan mo ang mga pagkaing at inuming ito na maaaring makapagpabagal sa iyong paggaling:

- **Alkohol: Alak o alkohol habang umiinom ng gamot para sa TB dahil maaari itong makasama sa iyong atay.**
- **Mga inuming may kapeina (caffein): Limitahan ang pag-inom ng kape at iba pang inuming may kapeina (caffeine).**
- **Pinrosesong Pagkain: Pinroseso at pinipiritong nakalubog sa mantikang mga pagkain.**
- **Repinadong (refined) mga Produkto: Asukal at harina.**
- **Mga Hilaw o Hindi pa Lutong Hustong Pagkain: Mga hilaw na itlog o pagkaing may hilaw na itlog, hilaw o hindi masyadong lutong manok, karne, at pagkaing-dagat, pati na rin ang gatas na hindi naproseso (unpasteurized milk).**

## 8. Posibleng mga Epekto ng mga Gamot sa TB.

Ang mga pasyenteng ginagamot para sa sakit na TB ay dapat na alam ang mga posibleng mga epekto mula sa kanilang mga gamot.

Kung sa tingin mo ay nakararanas ka ng epekto (side effect), kontakin agad ang iyong doktor o nars. Maaaring payuhan ka nilang itigil muna ang pag-inom ng gamot sa TB o bumalik sa klinika para sa mga pagsusuri.

Ang ilang mga epekto (side effects) ay hindi gaanong malala gaya ng pantal sa balat, pananakit ng tiyan, o pagduduwal.

Ang hindi mapanganib na epekto ng gamot na rifampin ay ang maaaring maging sanhi ng iyong mga luha, pawis, ihi na maging kulay kahel-pula (orange-red). Ang epekto ito ay normal at kukupas pagkatapos ng paggamot. Gayunpaman, maaari nitong permanenteng mamantsahan ang malambot na mga kontak lenses, para mapayuhan ka ng iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan na iwasan ang pagsusuot nito habang ginagamot.

### Kung makaranas ka ng alinman sa mga pagbabagong kulay na ito, maaari mo pa ring ipagpatuloy ang pag-inom ng iyong gamot.

Ang iba pang epekto ay mas malubha. Kabilang sa mga malubhang epekto ang:

- Pinsala sa atay
- Pananakit ng tiyan
- Pagkawala ng ganang kumain
- Mga sintomas na tulad ng trangkaso
- Pagduduwal at pagsusuka
- Pagkahilo o pagkalula
- Pamamanhid o parang tinutusok ang mga kamay o paa
- Paninilaw ng balat at mata (tinatawag ding jaundice)

**Para sa mas maraming impormasyon:**
https://www.cdc.gov/tb/webcourses/TB101/page16443.html

## 9. Aktibong TB at Paghihiwalay (Isolation)

### Bakit mahalaga ang paghihiwalay (isolation)?

Sinasabi ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC) na ang mga taong may aktibong sakit na TB ay dapat lumayo sa iba ng pansamantala, para hindi nila maikalat ang mikrobyo. Ang TB ay maaaring kumalat sa hangin kapag ang isang taong may TB ay umuubo, bumabahin, nagsasalita, o kumakanta.

### Mga dapat hindi dapat gawin sa paghihiwalay (isolation):

- Siguraduhin na may magandang daloy ng hangin ang iyong silid. Buksan ang bintana para makapasok ang sariwang hangin. Nakakatulong ito upang panatilihing malinis ang hangin at maging maayos ang iyong pakiramdam!
- Sundin ang mga Tamang Pag-uugali/Alituntunin sa Kalinisan sa Paghinga/Tamang Pag-ubo:
  - Takpan ang iyong bibig at ilong kapag umuubo o bumabahin, kadalasan gamit ang tisyu, at maghugas ng kamay pagkatapos
- Magsuot ng maskara kapag nasa paligid ng iba

- Kapag mayroong mga bagong bisita sa inyong bahay
- Sobrahan ang pisikal na aktibidad tulad ng sobrang pagtatrabaho, pagkapagod, tension (stress), paninigarilyo, at pagpupuyat
- Pumunta sa mataong lugar o makihalubilo sa mga taong madaling magkasakit—tulad ng mga bata o iyong may katawang mahina ang resistensya laban sa mga mikrobyo.

### Gaano katagal ang paghihiwalay (isolation) para sa taong may Aktibong sakit na TB?

Ang mga taong may aktibong sakit na TB ay dapat lumayo sa ibang tao sa unang 2 hanggang 4 na linggo ng paggamot. Maaari na silang makihalubilo sa iba kapag bumuti na ang kanilang pakiramdam at mayroon na silang tatlong resulta ng pagsusuri sa plema (sputum) na nagpapakitang wala nang mikrobyo ng TB. Sasabihin sa iyo ng iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan (healthcare provider) o nars kung tapos na ang panahong ng iyong paghihiwalay (isolation).

**Para sa mas maraming impormasyon:**
http://publichealth.lacounty.gov/tb/cdctbfacts/tbprevention.htm

## 10. Karaniwang mga Tanong sa Simula ng Paggamot ng TB

Kapag sinimulan mo ang paggamot para sa aktibong TB, maaaring marami kang mga katanungan.

### Narito ang ilang karaniwang mga tanong na madalas itanong ng mga tao:

### 1. Anong klase ng gamot ang aking iinumin?

- Ang iyong nars o tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan ang pipili ng pinakamabisang gamot para sa iyo batay sa klase ng TB na mayroon ka at sa iyong medikal na kasaysayan. Ang gamot sa TB ay tumutulong pumatay sa mga mikrobyo at pumipigil sa pagkalat ng mga ito sa iyong katawan.

### 2. Ang mga gamot bang ito ay may mga epekto (side effects)?

- Iba-iba ang katawan ng bawat tao. May mga taong nakararanas ng epekto, at mayroon namang hindi. Makikipag-usap sa iyo ang iyong nars o tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa posibleng epekto ng bawat gamot.

### 3. Maaari ko bang maipasa ang TB sa iba habang umiinom ng gamot?

- Oo, sa simula ng iyong paggamot, maaari mong maikalat ang mikrobyo ng TB sa ibang tao. Ngunit pagkalipas ng ilang linggo ng pag-inom ng iyong gamot, malamang na hindi mo na ito maipapasa. Dapat kang lumayo sa iba hanggang sa sabihin ng iyong nars o tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan na ligtas na.

### 4. Paano kung makalimutan kong inumin ang gamot ko?

- Napakahalaga na inumin mo ang iyong gamot sa parehong oras araw-araw. Kung makalimutan mo, sabihin mo sa iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan. Ang pagpalya sa dosis ay maaaring maging dahilan para hindi gaanong umepekto ang gamot at maaaring humaba ang panahon ng iyong pag-inom nito.

### 5. Kailanganko bang baguhin ang anumang bagay sa aking pang-araw-araw na buhay?

- Maaaring kailangan mong magpahinga ng mas matagal sa unang 2 lingo ng paggamot. Dapat kang kumain ng masususTansiyang pagkain at iwasan ang alkohol.

### 6. Paano ko malalaman na gumagana ang gamot?

- Susubaybayan ka ng iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan gamit ang mga pagsusuri tulad ng X-ray at mga pagsusuri sa laboratoryo. Maaaring bumuti ang pakiramdam mo pagkaraan ng ilang lingo, ngunit kailangan mo pa ring inumin ang *lahat* ng iyong gamot para masiguro na wala na ang mga mikrobyo ng TB at hindi ka na magkakasakit muli.

**Para sa mas maraming impormasyon:**
https://www.cdc.gov/tb/communication-resources/tb-questions-and-answers-booklet.html



**Tuloy sa susunod na pahina >>** 

## 7. Maaari ba akong magklakbay habang umiinom ng gamot sa TB?

- Kung nagpaplano kang maglakbay, sabihin mo sa iyong doktor. Tutulungan ka nilang malaman kung ligtas para sa iyo ang paglalakbay.

## 8. Paano kung bumuti na ang aking pakiramdam bago ko matapos ang aking mga gamot?

- Kahit na bumuti na ang iyong pakiramdam, kailangan mo pa ring inumin ang *lahat* ng iyong gamot para makasigurong tuluyan ng nawala ang mikrobyo ng TB. Kung itititigil mo ito ng mas maaga, maaari kang magkasakit muli at makahawa sa iba.

## 9. Paano kung ang mga gamot ay hindi gumagana?

- Kapag iniinom mo ang iyong mga gamot sa tamang paraan, kadalasan ay gumagana ang mga ito nang maayos. Ngunit kung minsan, ang ilang tao ay nangangailangan ng iba't ibang gamot. Sisiguraduhin ng iyong doktor na gumagana ang paggamot para sa iyo.

## 10. Ano ang dapat kong gawin sa bahay?

- Subukang buksan ang mga bintana para makapasok ang sariwang hangin at magsuot ng maskara kung ikaw ay nasa paligid ng ibang tao.

## 11. Paano kung may kasama akong ibang tao habang ginagamot?

- Mag-ingat kapag nasa paligid ng iba tulad ng sanggol, matatanda, o sinumang may sakit. Mas madali silang mahawa ng TB.

## 12. Maaari bang bumalik ang TB pagkatapos gamutin?

- Kung hindi mo tatapusin ang iyong gamot, maaaring bumalik ang mikrobyo ng TB. Kaya napakahalagang inumin mo ang *lahat* ng iyong gamot hanggang sa sabihin ng iyong doktor na tapos ka na.

## 13. Maaari pa rin ba akong mamuhay ng normal habang umiinom ng gamot?

- Kapag hindi ka na nakakahawa ng mikrobyo ng TB sa iba, maaari ka nang bumalik sa karamihan ng iyong normal na gawain, tulad ng pagpasok sa paaralan, pagtatrabaho, at pakikisalamuha sa pamilya at mga kaibigan habang ipinagpapatuloy ang pag-inom ng iyong mga gamot.

**Para sa mas maraming impormasyon:**
https://www.cdc.gov/tb/communication-resources/tb-questions-and-answers

## 11. Gaano Ko Katagal Kailangang Inumin ang Gamot sa TB?

- Kailangan mong uminom ng gamot sa loob ng 6 hanggang 9 na buwan. Napakahalagang inumin mo ang lahat ng gamot, kahit na bumuti na ang iyong pakiramdam mo. Sa ganoong paraan, tuluyan nang mawawala ang mga mikrobyong sanhi ng sakit.

- Inumin ang lahat ng iyong gamot sa TB eksakto sa paraang sinabi ng iyong doktor o nars.

- Huwag kang liliban ng anumang dosis o titigil sa pag-inom ng iyong gamot ng mas maaga. Maaaring maging mapanganib kung hindi mo iinumin ang iyong gamot sa tamang oras.

- Sabihin sa iyong nars o tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan kung nahihirapan kang inumin ang iyong gamot.

## 12. Pag-aalaga sa iyong sarili: Ehersisyo, Paghinga, at Pag-aalaga sa Sarili

Narito ang mas detalyadong paglalahad ng mga mungkahi sa pag-aalaga sa sarili habang umiinom ng gamot para sa Aktibong TB:

### Iskedyul ng mga Gamot
Sundin ang mga tagubilin ng iyong nars at tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan. Inumin ang iyong gamot nang eksakto gaya ng kanilang sinabi, kabilang ang tamang dami at takdang oras ng pag-inom.

### Inumin ng may kasamang pagkain:
Kung nakakaramdam ka ng pananakit ng tiyan, kausapin mo ang iyong doktor. Maaari ka nilang sabihan na inumin ang iyong mga gamot kasabay ng pagkain.

### Magtakda ng mga paalala:
Gumamit ng pang-alarma, lalagyan ng gamot, o mga talaan para matulungan kang maalala na inumin ng regular ang iyong gamot.

### Gumawa at itabi ang listahan ng mga gamot:
Alamin kung anong mga gamot ang iyong iniinom at kung bakit.

### Mga epekto (side effects):
Sabihin sa iyong nars o tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan kung nakakaramdam ka ng anumang mga epekto (side effects) o may mga katungan tungkol sa iyong panggamot.

### Hugasan ang iyong mga kamay:
Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig lalo na pagkatapos mong umubo, bumahin, o gumamit ng banyo.


**Tuloy sa susunod na pahina >>**

**Iwasan ang pampublikong transportasyon kung sinabihan ka ng iyong nars o doktor.**

## Magkaroon ng sapat na pahinga:

Ang pagkakaroon ng sapat na tulog ay nakakatulong sa iyong katawan na gumaling at manatiling malakas.

## Kontrolin ang tensyon (stress):

Magsanay ng mga nakakarelaks na aktibidad tulad ng malalim na paghinga, meditasyon, o yoga.

## Magsagawa ng banayad na ehersisyo:

Kapag nawala na ang mga sintomas ng aktibong TB, magsagawa ng regular na banayad hanggang katamtamang ehersisyo para bumuti ang pangkalahatang kalusugan at kapakanan.

## Humingi ng suporta:

Kausapin ang iyong pamilya, mga kaibigan, o isang grupo ng mga sumusoporta kung nalulungkot ka o nangangailangan ng tulong habang ikaw ay nagpapagaling.

## Panatalihin ang pagpunta sa mga naka-iskedyul na mga konsulta (appointments):

Siguraduhing pumunta sa lahat ng iyong pagbisita sa doctor para malaman nila ang iyong kalagayan at matulungan kang maging mas lubos na maayos ang iyong pakiramdam.

## Iwasan ang malapitang pakikisalamuha:

Kung masama ang iyong pakiramdam, manatili sa bahay at umiwas muna sa ibang tao. Nakakatulong ito para manatiling ligtas ang lahat, lalo na ang mga madaling magkasakit. Maghintay hanggang sa sabihin ng iyong doktor na ligtas ka ng makihalubilo muli sa iba.

**Para sa mas maraming impormasyon:**
https://www.webmd.com/lung/tuberculosis-prevention

## 13. Nakumpleto ko na ang gamot sa Aktibong TB, Ano na ang Susunod?

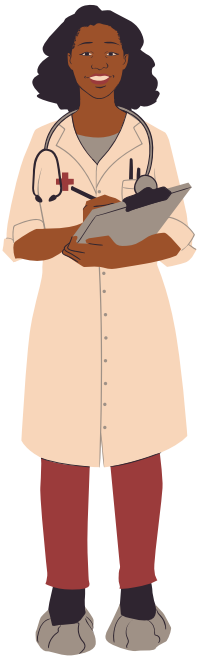
- Humingi sa iyong nars o tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan ng mga papeles na nagpapatunay na natapos mo na ang paggamot para sa aktibong TB. Bigyan ng isang kopya ang iyong pangunahing doktor, at magtago ng isa para sa iyong sarili.

- Maaaring hilingin sa iyo ng iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan na magpa-X-ray muli kalaunan para makasigurong wala na ang mga mikrobyo ng TB.

- Kapag pumasok na sa katawan mo ang mikrobyo ng TB, lagi nang magiging positibo ang iyong mga pagsusuri sa dugo ng TB, kahit na tuluyan ka nang gumaling sa TB.

- Karamihan sa mga malulusog na tao ay hindi na kakailanganing gamutin muli para sa aktibong TB.

- Ang gamutang natapos mo ay pumapatay lamang sa mga mikrobyo ng TB na nasa iyong katawan noong panahong iyon. Kung muli kang malalantad sa isang taong may aktibong TB, maaari kang mahawa ng panibagong mikrobyo ng TB at muling magkasakit.



**Para sa mas maraming impormasyon:**
https://www.cdc.gov/tb/treatment/index.html

## 14. Ano ang Imbestigasyon sa Kontak ng TB?

### Ang Imbestigasyon sa Pagkakaroon ng Kontak sa TB ay isang proseso para:

1. Alamin kung sinu-sino ang nakahalubilo ng isang tao (kontak) na may aktibong sakit na TB.
   a. Ang taong ito ay tinatawag na **KONTAK**.
   b. Ang taong may Aktibong Sakit ng TB ay tinatawag na **KASO**.

2. Alamin kung ang mga taong nalantad sa TB ay may aktibong sakit na TB.

3. Magkaloob ng tamang paggamot sa mga nagkaroon ng kontak na may aktibong TB.

### Sino ang mga nagkaroon ng Kontak sa TB?

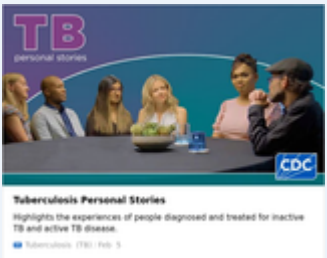
Ang mga nagkaroon ng kontak ay mga taong nakasama sa parehong espasyo na dinadaluyan ng hangin (shared airspace) ng isang taong may aktibong mikrobyo ng TB.

### Bakit Mahalagang Matukoy at Malaman ang mga Nagkaroon ng mga Kontak sa TB?

- Kailangan nating matukoy at masuri ang mga tao na nagkaroon ng malapitang kontak sa isang mayroong TB, para matulungan silang maprotektahan ang kanilang kalusugan.
- Humigit-kumulang 1 sa bawat 100 na nagkaroon ng kontak ay mayroon ng aktibong sakit na TB at kailangang gamutin.

## 15. Mga Personal na Kuwento ng mga Pasyente

Ang Tuberkulosis ay isa pa ring malaking problema sa kalusugan sa Amerika. Maaari itong mangyari sa sinuman, kahit saan pa sila nanggaling. Isinasalaysay ng mga kuwentong ito kung ano ang pakiramdam na magkaroon ng aktibong TB, at kung paano sinusubukan ng mga manggagawa sa kalusugan (health worker) na pigilan ito.




https://www.cdc.gov/tb/stories/index.html

Iskanin dito para sa mga Personal na Kuwento sa Tuberkulosis

**Para sa mas maraming impormasyon:**
https://www.cdc.gov/tb/media/pdfs/Self_Study_Module_8_Contact_Investigations_for_Tuberculosis.pdf

# 16. Kami ay TB (We are TB): Mga Nakaligtas at Tagapagtaguyod ng Tuberkulosis.

Ang "Kami ay TB (We are TB)" ay isang pambansang suporta at tagapagtaguyod na samahan na pinangungunahan ng mga taong personal na naranasan ang tuberkulosis. Ang kanilang misyon ay para bigyan ng kapangyarihan, edukasyon, at ikonekta ang mga indibidwal na apektado ng TB habang nakikipagtulungan sa mga klinika at mga tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan para mapabuti ang pag-aalaga, suporta, at kahahantungan para sa lahat. Tinutulungan nila ang mga pasyente at doktor sa pamamagitan ng pagbabahagi ng mga personal na mga kuwento para makatulong sa iba na maintindihan ang TB at makaramdam na hindi sila nag-iisa.

https://www.wearetb.com

Iskanin dito para sa Kami ay TB (We are TB)

NTCA
National Tuberculosis Coalition of America

## Misyon ng NTCA

“Para protektahan ang kalusugan ng publiko sa pamamagitan ng pagsusulong ng pagpuksa sa tuberkulosis sa Amerika sa pamamagitan ng magkakaisang pagkilos ng mga programa ng estado, lokal, at teritoryo”.

Iskanin dito para sa NTCA

**Para sa mas maraming impormasyon:**
https://tbcontrollers.org/community/tb-survivors-we-are-tb/

# Mga katanungang madalas itanong:

## 1. Mayroong bang bakuna laban sa Aktibong Tuberkulosis?

- Ang Bacille Calmette-Guérin (BCG) ay isang bakuna para sa aktibong sakit ng Tuberkulosis (TB) na malimit na ibinibigay sa maraming tao sa labas ng Amerika.
- Ang bakunang ito ay karaniwang ginagamit sa Amerika dahil sa:
  - Mababang panganib ng impeksyon sa bakterya ng TB sa Amerika
  - Ang bakuna ay may iba-ibang bisa laban sa aktibong TB sa baga ng mga matanda
  - Ang potensyal ng bakuna na magdulot ng maling-positibong reaksiyon sa pagsusuri sa balat para sa TB
- Sabihin sa iyong nars o tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan kung ikaw ay nabakunahan na laban sa TB.

## 2. Ang bakunang Bacille Calmette-Guérin (BCG) ba ay ganap na nakakapagprotekta sa akin laban sa Aktibong Tuberkulosis?

- Ang BCG na bakuna laban sa TB ay hindi nakakapagprotekta sa mga tao mula sa pagkakaroon ng aktibong sakit na TB sa baga, na siyang pinakakaraniwang uri ng sakit sa Amerika.

***Ang bakunang BCG ay isang iniksyon na nakakatulong na protektahan ang mga tao mula sa TB, ngunit ang iniksyong ito ay hindi laging gumagana nang pareho para sa lahat. Minsan, ito ay talagang epektibo, at sa ibang pagkakataon naman ay hindi gaanong nakakatulong. Nangangahulugan ito na kahit nabakunahan na ng BCG, maaari pa ring magkasakit ng TB kalaunan***

https://www.cdc.gov/tb/vaccines/index.html

## 3. Ano ang Direktang Obserbasyong Gamutan [Observed Therapy (DOT)]?

Kapag may aktibong TB ang isang tao, maaari siyang sumailalim sa Direktang Obserbasyong Gamutan (Directly Observed Therapy [DOT]). Ibig sabihin nito, may kawani ng pangangalagang pangkalusugan na magbabantay habang iniinom nila ang kanilang gamot para masiguro na iniinom sa tamang paraan.

## 4. Ano ang Sariling Pagsasagawang Gamutan [Self-Administered Therapy (SAT)]?

Sa paggamot ng aktibong Tuberkulosis, ang Sariling Pagsasagawang Gamutan (Self-Administered Therapy [SAT]) ay nagpapahintulot sa iyo na inumin ang iyong gamot ng mag-isa.

# Impormasyon sa Klinika ng Pampublikong Kalusugan para sa Tuberkulosis

**Ang Iyong Pampublikong Nars sa Kalusugan ay:**

_____

**Ang Iyong Klinika sa TB ay:** _____

**Numero ng Klinika ng TB:**_____

County of Los Angeles **Public Health**

**DPH Public Health Centers**

**Nurse Only Clinic Registration Schedule**

All schedules are subject to change and clinics are closed during all County holidays. The following schedule reflects Registration Hours and clinics open 30 minutes after Registration begins. Please call ahead to confirm visit hours and to schedule an appointment. Please arrive 15 minutes prior to your appointment.

**Limited walk-in appointments are available on the same day.** Walk-in patients should arrive as early as possible to improve the likelihood of being seen.

**Nurse Only Clinic** provides:

- All childhood immunizations and TB testing
- Adult immunizations for those uninsured and underinsured.
- TB testing for those in congregate living, school volunteers as well as uninsured and underinsured.
- COVID-19vaccines and testing for all age groups.
- FluVaccines
- MpoxVaccines

There is a $10 vaccine administration fee per patient for each visit to our Nurse Only Clinic and $30.00 for families of two or more. This fee covers all vaccines for that visit. If the child has Medi-Cal or Medicare plan, the cost is free if the patient can provide the Medi-Cal coverage card at the time of registration.

| Antelope Valley SPA | Antelope Valley Health Center | | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | AM | No Clinic | 7:30-11:00 | 7:30-11:00 | 8:30-1:00 | 7:30-11:00 |
| | | PM | No Clinic | 12:30-5:00 | 12:30-5:00 | 2:30-6:30 | No Clinic |
| | **Address:** 335-BEASTAVENUE #B LANCASTER, CA93535 | | | | **Business Office:** (661) 471-4801 (Between Division Street& Cinghum Avenue) | | |

| San Fernando Valley SPA 2 | Pacoima Health Center | | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | AM | No Clinic | No Clinic | No Clinic | No Clinic | 7:30-11:00* |
| | | PM | No Clinic | No Clinic | No Clinic | No Clinic | No Clinic |
| | **Address:** 13330Van Nuys Blvd Pacoima, CA 91331 | | | | **Business Office:** (818) 896-1903 | | |
| | *Provides COVID-19 testing, COVID-19 vaccines, TB screening, and flu vaccine. | | | | | | |
| | This clinic is only open on the first Friday of each month. | | | | | | |

| San Gabriel Valley SPA 3 | Monrovia Health Center | | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | AM | 7:30-11:00 | 7:30-11:00 | No Clinic | No Clinic | 7:30-11:00 |
| | | PM | No Clinic | 12:00-4:00 | No Clinic | 12:00-4:00 | No Clinic |
| | **Address:** 330W. MAPLE AVE MONROVIA, CA 91016 | | | | **Business Office:** (626) 256-1600 | | |

Iskedyul ng Nars sa Klinika ng TB.pdf

Iklik ang nag-uugnay (link) para sa pinakabago at napapanahong Iskedyul ng Nars sa Klinika ng TB.pdf: http://ph.lacounty.gov/tb/docs/nurseclinic.pdf

OR

Iskanin ang Kodigo ng QR (QR code) na ito para sa pinakabago at napapanahong Iskedyul ng Nars sa Klinika ng TB.pdf

**Para sa mas maraming impormasyon:**

https://www.cdc.gov/tb/about/active-tuberculosis-disease.html

https://www.cdc.gov/tb/communication-resources/tb-questions-and-answers-booklet.html

(Tagalog/Filipino)