

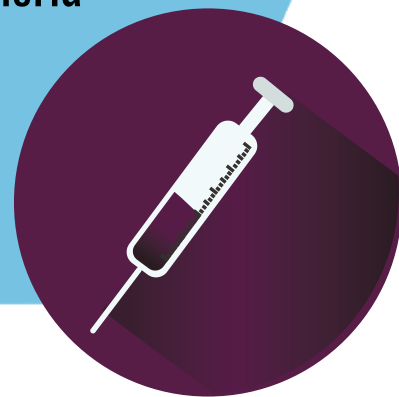
# Isang Gabay sa Mga Bakuna para sa Mga Nakatatandang Canadian

Sinusuportahan ang Pagtanda ng Kumpiyansa, Kakayahang Mapag-isa at Magandang Kalusugan

Taglamig 2024

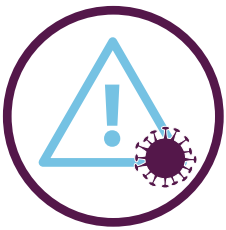
Basahin ang Pamphlet na ito para Matuto Tungkol sa:

- Bakit Mahalaga Ang Mga Bakuna sa Malusog na Pagtanda
- Mga Bakuna para sa COVID-19
- Mga Bakuna para sa Influenza (Flu Shot)
- Mga Bakuna para sa RSV (Bago sa 2023)
- Mga Bakuna para sa Pneumococcal (Pulmonya)
- Mga Bakuna para sa Shingles
- Mga Bakuna para sa Tetanus at Diphtheria



# BAKIT MAHALAGA ANG MGA BAKUNA SA MALUSOG NA PAGTANDA?

Mahalaga ang mga bakuna sa buong buhay mo, at lalo na kapag tumatanda ka na, para mapanatili ang iyong kalusugan at kakayahang mapag-isa.



## NATURAL NA HUMIHINA ANG IYONG IMMUNITY HABANG TUMATANDA KA

Habang tumatanda ka, natural na humihina ang iyong immune system, na naglalagay sa iyo sa mas mataas na panganib ng malalalang resulta mula sa mga nakakaimpeksyong sakit.



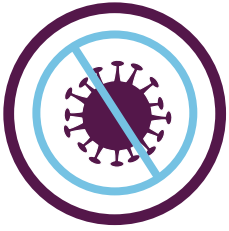
## NAKAKATULONG ANG PAGBABAKUNA NA IHANDA ANG IYONG KATAWAN PARA LABANAN ANG MGA IMPEKSYONG MAPIPIGILAN NG BAKUNA

Kapag may bagong virus o bacteria na pumasok sa katawan mo sa unang pagkakataon, kailangan ng oras para malabanan ito ng iyong immune system. Sinasabihan ng mga bakuna ang iyong immune system kung paano maghanda para sa mga virus o bacteria, para makatugon nang mas mabilis ang katawan mo bago magdulot ng mas malalalang problema ang isang impeksyon.



## NAKAKATULONG SA IYO ANG PAGBABAKUNA NA PROTEKTAHAN ANG IBANG TAO

Kapag mas maraming tao ang nabakunahan, mas humihirap para sa mga virus o bacteria na kumalat at makaimpeksyon sa ibang tao. Nakakatulong ito na protektahan ang mga taong hindi nakapagpabakuna at may katawang hindi makabuo ng matibay na tugon ng immune system sa bakuna.



## NAALIS NG MGA BAKUNA ANG ILANG NAKAMAMATAY NA SAKIT

Napakahusay ng mga bakuna kaya naalis natin ang ilang partikular na kundisyon sa Canada. Halimbawa, hindi na kailangang magpabakuna ng mga Canadian laban sa smallpox.



## PUWEDENG HUMINA ANG NAKUHA MONG PROTEKSYON SA PAGLIPAS NG PANAHO

Sa paglipas ng panahon, puwedeng humina ang proteksyong ibinibigay ng mga bakuna para sa ilang partikular na nakakaimpeksyong sakit. Makakatulong ang pagkakaroon ng mga dosis ng booster para mapatibay ang immunity mo laban sa mga ito.



## LIGTAS NA OPSYON ANG MGA BAKUNA

Sumasailalim sa maraming pagsubok at patuloy na sinusubaybayan ang mga bakuna, na nangangahulugang napakaligtas ng mga ito! Kadalasan, mahina at tumatagal lang nang ilang araw ang mga side effect.

# ALING MGA BAKUNA ANG MAHALAGA PARA SA MGA NAKATATANDANG TAGA-CANADA?

Para bigyang-daan kang mapanatili ang iyong kakayahang mapag-isa at maitaguyod ang malusog na pagtanda, inirerekomendang magpabakuna ka laban sa mga sumusunod na nakakaimpeksyong sakit:

- COVID-19
- Influenza (flu)
- Respiratory Syncytial Virus (RSV)
- Pneumococcal na sakit (pulmonya)
- Shingles
- Tetanus at diphtheria

Kung plano mong bumiyaha, makakabuti sa iyo ang pagpapabakuna laban sa iba pang sakit (hal., hepatitis A at B, yellow fever o rabies).

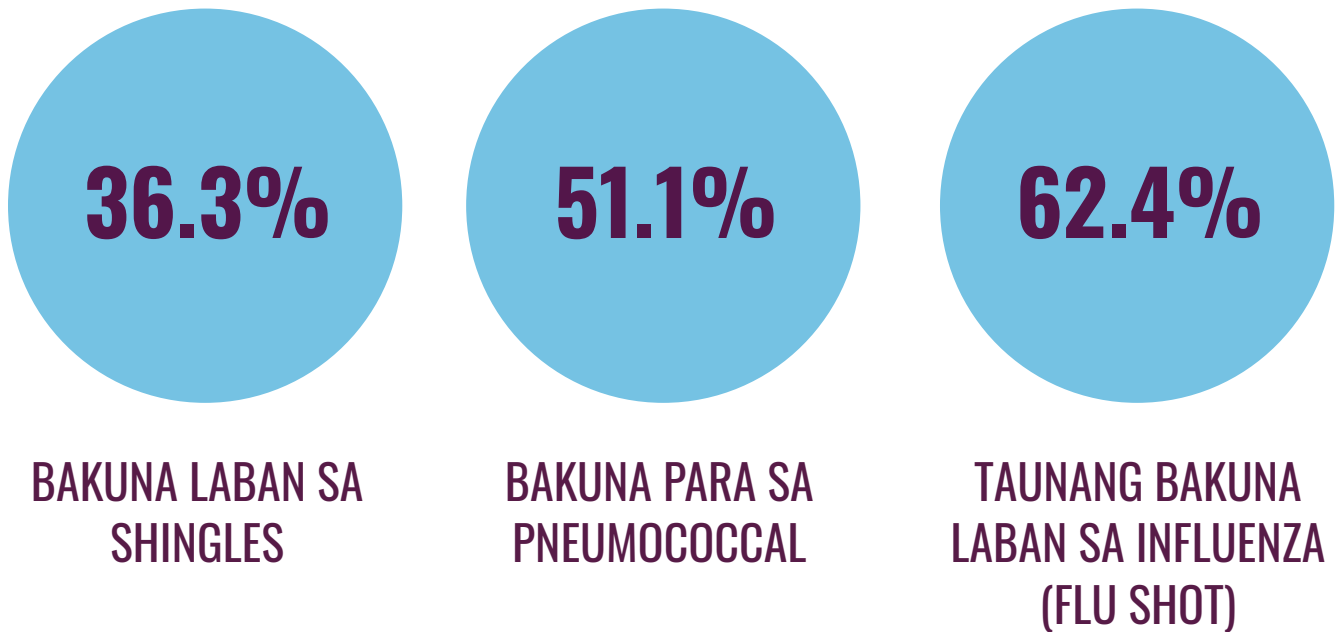
Dapat mong talakayin kung kailangan mo ang iba pang opsyon sa bakuna sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan dahil matutukoy niya kung aling mga bakuna ang kailangan at ang pinakamagandang panahon para ibigay ang mga ito.



**TIP:** Maaaring magandang ideya na gamitin ang kaarawan mo bilang paalalang makipag-usap sa iyong provider ng pangunahing pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung anong mga bakuna at iba pang pang-iwas na hakbang pangkalusugan ang maaari sa iyo!

# ILANG MAS NAKATATANDANG CANADIAN ANG NABIGYAN NG KANILANG MGA INIREREKOMENDANG BAKUNA?

Isa sa mga layunin ng pambansang saklaw ng pagpapabakuna ng Canada na 80% man lang ng mga mas nakatatandang Canadian ang mabigyan ng parehong bakuna para sa pneumococcal at ng taunang flu shot. Ayon sa pinakahuling Survey sa Kalusugan ng Canada sa Mga Senior, ang mga kasalukuyang rate ng pagpapabakuna ay **nananatiling napakababa** sa mga mas nakatatandang Canadian:



# BAKUNA PARA SA COVID-19

LAHAT NG EDAD

1 DOSIS SA PANAHON NGAYON

LIBRE

## ANO ANG COVID-19?

Ang COVID-19 ay isang nakakaimpeksyong sakit na dulot ng SARS-CoV-2 virus. Kabilang sa ilang karaniwang sintomas ang sipon, pagbahing, pamamaga ng lalamunan at pananakit ng ulo.

Ang mga mas matatandang nasa hustong gulang ay maaaring magkaroon ng ibang sintomas (hal., lagnat na may mas mababang temperatura) o magkaroon ng mga mas bihirang sintomas (hal., pagkaduwal, pagkabara ng ilong, pagtatae, pagsusuka, pagkatumba, dehydration at pagdidiliryo).

Ang impeksyon ng COVID-19 ay puwedeng humantong sa mga mas malalang sintomas, kabilang ang hirap sa paghinga o malalang pangangapos ng hininga. Kung mararanasan mo ang mga sintomas na ito, humingi ng medikal na atensyon.

## BAKIT DAPAT AKONG MAGPABAKUNA NITO?

Ang panganib na maospital dahil sa malubhang sakit at pagkamatay dahil sa COVID-19 ay labis na mas mataas sa mga mas nakatatandang nasa hustong gulang, kung saan ang mga edad 60 pataas ang bumubuo sa 92% ng mga pagkamatay dahil sa COVID-19 sa Canada hanggang sa kasalukuyan.

Ang mga bagong bakuna laban sa COVID-19 ay inaasahang makakapagbigay ng mas magandang tugon laban sa mga kasalukuyang strain ng SARS-CoV-2, kumpara sa mga naunang bakuna, at mas mahusay na proteksyon laban sa malubhang sakit na posibleng nabawasan simula noong huling pagbabakuna laban sa COVID-19 o impeksyon ng SARS-CoV-2 ng isang tao.

## ALING MGA BAKUNA ANG INIREREKOMENDA?

**Inirerekomenda ng National Advisory Committee on Immunization (NACI) ng Canada sa mga nakatatandang taga-Canada na makatanggap ng isang dosis ng bagong mRNA na bakuna laban sa COVID-19 na may XBB.1.5 (Moderna o Pfizer-BioNTech).** Inilalahad ng talahanayan sa susunod na pahina kung kailan inirerekomendang matanggap ang isang dosis ng bagong mRNA na bakuna laban sa COVID-19 na may XBB.1.5, batay sa kasaysayan ng pagbabakuna at impeksyon.

Inirerekomenda sa mga indibidwal na immunocompromised na makatanggap ng isa hanggang dalawang dosis ng bagong mRNA na bakuna laban sa COVID-19 na may XBB.1.5, batay sa nakaraan nilang status sa pagbabakuna laban sa COVID-19. Ang mga indibidwal na ito ay puwede ring bigyan ng mga dosis nang mas maaga pagkatapos ng kamakailang pagbabakuna laban sa o impeksyon sa COVID-19.

<b>Ilang Dosis ng Mga Bakuna Laban sa COVID-19 na Walang XBB.1.5 ang Natanggap Mo?</b>	<b>Kailan Dapat Tumanggap ng Inirerekomendang Dosis?</b>
0	Pwede nang tanggapin ngayon.  Pag-isipang maghintay nang 8 linggo, kung nakaranas ng kamakailang impeksyon dahil sa COVID-19.
1	8 linggo mula noong nakaraang pagpapabakuna laban sa COVID-19 o impeksyon.
2 o Higit pa	6 na buwan mula noong nakaraang pagpapabakuna laban sa COVID-19 o impeksyon.

**UPDATE:** Mula sa tagsibol ng 2024, inirerekomenda ng NACI na ang mga nakatatandang taga-Canada, indibidwal na immunocompromised, nasa hustong gulang na residente ng mga tahanan para sa pangmatagalang pangangalaga, at iba pang lugar ng tirahang may kasama para sa mga nakatatandang nasa hustong gulang ay puwedeng tumanggap ng karagdagang dosis ng mRNA na bakuna laban sa COVID-19 na may XBB.1.5.

Ang mga mRNA na bakuna ng Moderna at Pfizer-BioNTech pa rin ang mas pinipiling bakuna para sa COVID-19, at inirerekomenda ang bakunang Novavax para sa mga hindi handa o hindi puwedeng tumanggap ng mga mRNA na bakuna. Ang bakuna laban sa COVID-19 na may XBB.1.5 ng Novavax na inaprubahan noong Disyembre 2023 ay kasalukuyang sinusuri ng NACI para makapagbigay sila ng karagdagang gabay tungkol sa kung paano pinakamahusay na gamitin ang bakunang ito.

## MAGKANO ANG MGA BAKUNANG ITO?

Available nang libre ang mga bakuna para sa COVID-19 sa lahat ng Canadian.

## SAAN KO MAKUKUHA ANG BAKUNANG ITO?

Depende sa iyong probinsya o teritoryo, malawakang available ang mga bakuna sa pamamagitan ng mga pampublikong pangkalusugang klinika, klinika ng pangunahing pangangalaga at ilang esepsyal na pangangalaga, mga parmasya at ospital. **Ligtas na maibibigay ang mga bakuna para sa COVID-19 nang sabay sa, o anumang panahon bago o pagkatapos ng ibang bakuna.** Makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan para matuto pa.





# BAKUNA PARA SA INFLUENZA (FLU)

LAHAT NG EDAD

1 DOSIS SA PANAHON NGAYON

LIBRE

## ANO ANG INFLUENZA?

Puwedeng magkaroon ng mga impeksyon ng influenza sa buong taon, pero mas karaniwan sa panahon ng “flu season,” na kadalasang nangyayari sa panahon ng taglagas mula Nobyembre hanggang Abril.

Kabilang sa mga sintomas ang lagnat, pananakit ng ulo, pananakit ng kalamnan, labis na pagkapagod, pamamaga ng lalamunan, panginginig, pag-ubo at pagkawala ng gana. Karamihan sa mga tao ay nakaka-recover sa loob ng pito hanggang 10 araw, pero maaaring makaranas ng mga mas seryosong resulta ang ilan gaya ng paglala ng mga medikal na kundisyon, pagkakaospital o pagkamatay.

## BAKIT DAPAT AKONG MAGPABAKUNA NITO?

Mas malamang na makaranas ang mga mas matatandang Canadian ng mga mas seryosong resulta (hal., pulmonya, atake sa puso at pagkamatay). Kabilang sa iba pang populasyon na nasa mataas na panganib ang mga namumuhay nang may mga pabalik-balik na kundisyon ng kalusugan, mga buntis, mga taong nakatira sa mga home para sa pangmatagalang pangangalaga o iba pang setting ng pangangalaga sa pabalik-balik na sakit, at mga Katutubo.

Kasama ng pulmonya, na-rank ang influenza bilang ikawalong nangungunang dahilan ng pagkamatay sa Canada, kung saan 90% ng mga pagkamatay na ito ay nangyari sa tinatayang 5,375 mas nakatatandang taga-Canada noong 2022.

## ALING MGA BAKUNA ANG INIREREKOMENDA?

May walong bakuna para sa influenza na available para sa mga mas nakatatandang Canadian sa dalawang kategorya: inactivated influenza vaccines (IIV) at isang recombinant influenza vaccine (RIV). Nagpoprotekta laban sa apat na strain ng influenza ang karamihan sa mga bakunang ito, kung saan may iba't ibang opsyon ng bakuna ang IIV, mga bakuna laban sa influenza na may karaniwang dosis, o mga pinahusay na bakuna laban sa influenza hal., Fluzone High-Dose Quadrivalent (mataas na dosis) o Fluad (kasama ang adjuvant). May isang RIV lang na available, Supemtek, na isa ring pinahusay na bakuna para sa influenza.

## **Inirerekomenda ng NACI na magpabakuna ang mga Canadian para sa influenza**

**bawat taon** dahil madalas na nagbabago ang mga partikular na strain bawat taon para mas mahusay na tumugma sa kasalukuyang mga influenza virus at hindi maaaring lumampas sa isang taon ang tugon ng immune system ng ating katawan.

## **Inirerekomenda ng NACI na dapat bigyan ang mga mas nakatatandang nasa hustong gulang ng isa sa tatlong pinahusay na bakuna laban sa influenza.**

Fluzone High-Dose Quadrivalent, Fluad o Supemtek. Nagbibigay ang mga bakunang ito ng mas mataas na benepisyo nang walang anumang pagkakaiba sa kaligtasan. Kung hindi available ang mga bakunang ito, dapat ibigay ang alinman sa iba pang bakuna laban sa influenza.

## **MAGKANO ANG MGA BAKUNANG ITO?**

Maaaring hindi lahat ng bakuna ay available sa iyong rehiyon; gayunpaman, ibinibigay nang libre ang mga available sa lahat ng mas nakatatandang nasa hustong gulang. Nagbibigay ang Alberta, Manitoba, New Brunswick, Nova Scotia, Ontario, Prince Edward Island, Saskatchewan at Yukon ng Fluzone High-Dose Quadrivalent nang libre para sa mga mas nakatatandang nasa hustong gulang na nakatira sa komunidad. Nagbibigay ang British Columbia at Ontario ng Fluad nang libre para sa mga mas nakatatandang nasa hustong gulang na nakatira sa komunidad. Sa lahat ng ibang lugar pa sa Canada, kadalasang available ang Fluzone High-Dose Quadrivalent at Fluad na pinahusay na bakuna bilang out-of-pocket na gastos, bagama't maaaring may saklaw ang ilang partikular na grupo. Available lang ang Supemtek bilang out-of-pocket na gastusin sa Canada.

## **SAANN AT KAILAN KO MAKUKUHA ANG BAKUNANG ITO?**

Depende sa iyong probinsya o teritoryo, available ang mga flu shot sa mga klinika ng pangunahing pangangalaga at ilang espesyal na pangangalaga, mga parmasya o pampublikong pangkalusugang klinika. Bagama't makukuha mo ang bakuna para sa influenza anumang oras sa panahon ng taglagas/taglamig, **dapat subukan ng bawat nakatatandang Canadian na mukha ang kanyang taunang dosis nang pinakamaaga sa panahon hangga't posible. Karamihan sa mga bakuna para sa influenza ay ligtas na maibibigay nang sabay sa, o anumang panahon bago o pagkatapos ibigay ang ibang bakuna.** Makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan para matuto pa.

# MGA BAKUNA LABAN SA RSV (BAGO SA 2023)

LAHAT NG EDAD

1 DOSIS SA PANAHON NGAYON

LIBRE

## ANO ANG RESPIRATORY SYNCYTIAL VIRUS (RSV)?

Ang RSV ay isang virus na nakakaimpeksyon sa mga daanan ng hangin at baga ng mga tao, na nagdudulot ng impeksyon sa mga itaas at ibabang bahagi ng kanilang mga respiratory system. Ang paghawa ng impeksyon ng RSV sa Canada ay sumusunod sa pater ng panahon ng taglamig, nagsisimula sa Oktubre/ Nobyembre at nagtatapos sa Abril/Mayo.

Sa pangkalahatan, nagdudulot ang mga impeksyon ng RSV ng mahinang skit na may mga sintomas gaya ng sa sipon (hal., sipon, pag-ubo, pagbahing, pagkahingal, lagnat, pagbawas ng gana at lakas). Kadalasan, nagre-recover ang mga indibidwal sa loob ng isa hanggang dalawang linggo, pero puwedeng kabilang sa mga komplikasyon ang sakit sa ibabang respiratory tract (hal., pulmonya), paglala ng mga kundisyon ng kalusugan, pagpapaospital at pagkamatay.

Dahil nakakabuo ang mga indibidwal ng pansamantala lang na immunity laban sa RSV, puwedeng makaranas ang tao ng paulit-ulit na impeksyon ng RSV sa anumang edad.

## BAKIT DAPAT AKONG MAGPABAKUNA NITO?

Kabilang sa mga grupong nasa panganib sa malulubhang resulta mula sa mga impeksyon sa RSV ang mga mas nakatatandang nasa hustong gulang, ang mga indibidwal na may hindi gumagaling na sakit sa baga, sakit sa puso, mahinang immune system, at ang mga taong nakatira sa mga lugar ng pangmatagalang pangangalaga. Sa mga nasa hustong gulang, napag-alamang mas mataas ang rate ng pagpapaospital habang tumatanda, kung saan ang taunang rate ay walong beses na mas mataas sa mga indibidwal na 80 taong gulang pataas kumpara sa kabuuang rate.

May pinakamataas na rate ng pagkamatay ang mga mas nakatatandang nasa hustong gulang na maiuugnay sa mga impeksyon ng RSV, anim na beses na mas mataas kaysa sa pangkalahatang rate ng pagkamatay. Katulad sa influenza at COVID-19, 85% ng mga pagkamatay sa mga naospital na pasyenteng may RSV ay mga nakatatandang nasa hustong gulang.

## ALING MGA BAKUNA ANG INIREREKOMENDA?

Sa kasalukuyan, may isang bakuna laban sa RSV, ang Arexvy, na available sa Canada para sa mga nasa hustong gulang na 60 taong gulang pataas.

Bagama't hindi ilalabas ang mga rekomendasyon ng NACI hanggang 2024, ang **United States Centers for Disease Control and Prevention Advisory Committee on Immunization Practices (CDC ACIP)** ay nagrekomenda kamakailan na **puwedeng makatanggap ang mga nasa hustong gulang na 60 taong gulang pataas ng isang dosis ng mga bakuna laban sa RSV, batay sa proseso ng may-kabatirang pagpapasya** sa pagitan ng mga indibidwal at kanilang mga provider ng pangangalagang pangkalusugan.

## MAGKANO ANG MGA BAKUNANG ITO?

Sa kasalukuyan, available lang ang mga bakunang ito bilang out-of-pocket na gastos sa Canada, maliban sa Ontario na nagpopondo ng Arexvy para sa mga nasa hustong gulang na edad 60 pataas na nakatira sa mga home para sa pangmatagalang pangangalaga, Elder Care Lodge at para sa mga residente ng ilang partikular na home. Kung mayroon kang pribadong plan ng gamot, puwedeng saklawin nito ang gastos ng bakunang ito

## SAAN KO MAKUKUHA ANG BAKUNANG ITO?

Depende sa iyong probinsya o teritoryo, ginagawang available ang mga bakuna sa pamamagitan ng mga klinika ng pangunahing pangangalaga at ilang espesyal na pangangalaga at parmasya. **Makipag-ugnayan sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung aling mga bakuna ang puwedeng ibigay nang magkasabay.**

# BAKUNA LABAN SA PULMONYA

LAHAT NG EDAD

1 DOSIS SA PANAHOON NGAYON

LIBRE

## ANO ANG MGA PNEUMOCOCCAL NA SAKIT?

Ang mga pneumococcal na sakit ay grupo ng mga sakit na dulot ng bacteria na tinatawag na *Streptococcus pneumoniae* (*S. pneumoniae*). Puwedeng magdulot ang mga ito ng mga impeksyon sa baga, tainga, sinus at mas bihira sa bloodstream o central nervous system.

Ang pulmonya, impeksyon sa baga, ang pinakakaraniwang seryosong uri ng pneumococcal na sakit. Puwedeng kabilang sa mga sintomas ang kahirapan sa paghinga, pag-ubo, lagnat, pagpapawis, panginginginig, labis na pagkapagod, pagkaduwal at pasusuka, pananakit ng dibdib, mas mabilis na tibok ng puso kaysa sa normal, pagkalito o pagdidiliryo, mas mababa kaysa sa normal na temperatura ng katawan at pagtatae. Nakakaranas ng mga mas seryosong resulta ang libu-libong mas nakatatandang Canadian.

## BAKIT AKO DAPAT MAGPABAKUNA?

Nasa mas mataas na panganib ng pagkakaroon ng mga malalang resulta ang mga mas nakatatandang Canadian, na bumubuo sa karamihan sa mga pagpapaospital at pagkamatay na nauugnay na pulmonya bawat taon sa Canada. Kabilang sa iba pang grupong nasa mas mataas na panganib ang mga nabubuhay nang may ilang partikular na pabalik-balik na kundisyon (hal., sakit sa puso, sakit sa baga, sakit sa atay o diabetes), mga immunocompromised (hal., impeksyon ng HIV, mga tumanggap ng transplant), at may ilang partikular na salik ng pag-uugali/panlipunan (hal., paninigarilyo, pagiging palaboy).

Kasama ng influenza, na-rank ang pulmonya bilang ika-10 nangungunang sanhi ng pagkamatay sa Canada noong 2021.

## ALING MGA BAKUNA ANG INIREREKOMENDA?

May dalawang uri ng mga bakuna para sa pneumococcal na ibinibigay sa Canada:

- Bakuna para sa pneumococcal polysaccharide (PPV23)
- Bakuna para sa pneumococcal conjugate (PCV10, PCV13, PCV15, PCV20)

Ang bilang sa pangalan ng bawat bakuna ay nagsasaad kung ilang uri ng *S. pneumoniae* bacteria ang nilalabanan nito.

**Inirerekomenda ng NACI na ang lahat ng nasa hustong gulang edad 65 pataas ay magpabakuna ng Prevnar 20 (PCV20)**, nakatanggap man sila dati o hindi ng bakuna para sa pneumococcal. Bilang alternatibo, ang mga hindi pa nakatanggap kailanman ng bakuna para sa pneumococcal ay puwedeng magpabakuna ng Vaxneuvance (PCV15) pagkatapos ay Pneumovax 23 (PPV23) pagkatapos ng isang taon.

Para sa mga mas nakatatandang nasa hustong gulang na nabakunahan ng Pneumovax 23 lang o kasama ng Prevnar 13 (PCV13), inirerekomenda ng NACI na dapat bigyan ng Prevnar 20 pagkatapos ng limang taon. Para sa mga mas nakatatandang nasa hustong gulang na nabakunahan ng Prevnar 13 lang, inirerekomenda ng NACI na puwedeng bigyan ng Prevnar 20 pagkatapos ng isang taon.

Sinusuportahan pa rin ng NACI ang patuloy na paggamit ng Prevnar 13 at Pneumovax 23 sa mga nasa hustong gulang kapag hindi lang available o ma-access ang Vaxneuvance at/o Prevnar 20.

## MAGKANO ANG MGA BAKUNANG ITO?

Ibinibigay nang libre ang Pneumovax 23 sa lahat ng nasa hustong gulang edad 65 pataas sa buong Canada, at nag-iiba-iba naman ang saklaw ng bakunang Prevnar 13. Kasalukuyang available lang ang mga bakunang Vaxneuvance at Prevnar 20 bilang out-of-pocket na gastos sa Canada, maliban sa Quebec na nagpopondo ng Prevnar 20 para sa mga partikular na grupong nasa mataas na panganib. Kung mayroon kang pribadong plan ng gamot, puwedeng saklawin nito ang gastos ng bakunang ito.

## SAAN KO MAKUKUHA ANG BAKUNANG ITO?

Depende sa iyong probinsya o teritoryo, available ang mga bakuna sa mga klinika ng pangunahing pangangalaga at ilang espesyal na pangangalaga, mga parmasya o pampublikong pangkalusugang klinika. **Ligtas na maibibigay ang mga bakuna para sa pneumococcal kasabay ng ilan sa iba pang bakunang tinalakay sa pamphlet na ito.** Makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan para matuto pa.



# BAKUNA PARA SA SHINGLES

LAHAT NG  
EDAD

1 DOSIS SA  
PANAHON  
NGAYON

LIBRE

## ANO ANG SHINGLES?

Ang shingles (herpes zoster) ay isang impeksyong nangyayari kapag muling na-activate ang chickenpox virus. Kadalasan, nagpapakita ang shingles bilang masakit, nagtutubig na pantal, na may kasamang pananakit ng ulo at lagnat.

Maliban sa mga sintomas na ito, makakaranas din ang mga tao ng matitinding resulta, kabilang ang mas matagal at malubhang pananakit na kilala bilang post-herpetic neuralgia na tumatagal nang mahigit sa 90 araw at ilang taon, kung minsan. Puwedeng kabilang sa iba pang kumplikasyon ang pagkaparalisa ng nerve, pagkawala ng paningin at mga problema sa pandinig o balanse.

## BAKIT AKO DAPAT MAGPABAKUNA?

Puwedeng magkaroon ng shingles ang sinumang nagkaroon na ng chickenpox. Gayunpaman, nangyayari ang karamihan ng kaso sa mga edad 50 pataas at pinakamalalang nakikita sa grupo ng edad na ito. Kabilang sa iba pang grupong nasa mataas na panganib ang mga may mahinang immune system o nabubuhay nangg may mga pabalik-balik na kundisyon.

## ALING MGA BAKUNA ANG INIREREKOMENDA?

Sa kasalukuyan, may isang bakuna laban sa Shingles, ang Shingrix, na available sa Canada. Kinakailangan ng bakunang Shingrix ng dalawang dosis, na inirerekomendang maibigay sa loob ng dalawa hanggang anim na buwan.

Sa mga klinikal na pagsubok, **nagpakita ang bakunang Shingrix ng 90% bisa sa pagpigil ng shingles** para sa mga nasa hustong gulang na 50 taong gulang pataas.



**Inirerekomenda ng NACI na magpaturok ang mga taga-Canada na 50 taong gulang pataas ng bakunang Shingrix**, kabilang ang mga taong dating naturukan ng mas lumang bakunang Zostavax II at ang mga taong nakaranas ng dating pag-atake ng shingles.

## **MAGKANO ANG BAKUNANG ITO?**

Sa kasalukuyan, ang Alberta, Ontario, Prince Edward Island, Quebec, Yukon, ang First Nations Health Authority sa British Columbia, at ang mga programa ng pederal na pamahalaan para sa First Nations at mga Inuit, beterano, at nasa kustodiya, ay nagbibigay ng bakunang Shingrix nang libre para sa ilang partikular na nakatatandang populasyon at iba pang populasyong nasa mas mataas na panganib.

Kung mayroon kang pribadong plan ng gamot, puwedeng saklawin nito ang gastos ng bakunang ito.

## **SAAN KO MAKUKUHA ANG BAKUNANG ITO?**

Depende sa iyong probinsya o teritoryo, available ang mga bakunang Shingrix sa mga klinika ng pangunahing pangangalaga at ilang klinika ng espesyal na pangangalaga, parmasya, o klinika ng pampublikong kalusugan.

**Ligtas na maibibigay ang bakunang Shingrix kasabay ng karamihan sa iba pang bakunang tinalakay sa pamphlet na ito.** Makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan para matuto pa.

# BAKUNA PARA SA TETANUS AT DIPHTHERIA

LAHAT NG EDAD

1 DOSIS SA PANAHON NGAYON

LIBRE

## ANO ANG TETANUS AT DIPHTHERIA?

Bihira pareho ang tetanus (lockjaw) at diphtheria pero puwedeng nakamamatay ang mga malalang sakit.

Ang tetanus ay nagdudulot ng masakit na pamumulikat ng kalamnan at kahirapan sa paglulon, na maaaring humantong sa mga seryosong resulta (hal., mga pagkabali, pagkamatay).

Maaaring magdulot ang diphtheria ng ilang sintomas kabilang ang mababang lagnat, kahirapan sa paglulon, mga impeksyon sa balat, pamamaga ng lalamunan, pagkabalisa at pagkawala ng gana. Kung minsan, puwedeng humantong ang mga itosa mga seryosong resulta na nakakaapekto sa buong katawan, kabilang ang mga epekto sa central nervous system at pagpalya ng puso.

## BAKIT DAPAT AKONG MAGPABAKUNA NITO?

Mas malamang na magkaroon ng mga malalang resulta ang mga sanggol at mas nakatatandang nasa hustong gulang mula sa mga sakit na ito, kung saan ang mga edad 60 pataas ang may pinakamataas na panganib ng pagkamatay mula sa tetanus.

Napag-alam din na ang antas ng proteksyon laban sa mga sakit na ito ay nababawasan sa paglipas ng panahon pagkatapos ng pagpapabakuna, na nagbibigay-diin sa pangangailangang makatanggap ng karagdagang dosis habang tumatanda.

## ALING MGA BAKUNA ANG INIREREKOMENDA?

Sa Canada, hindi ibinibigay nang magkahiwalay ang mga bakuna para sa tetanus at diphtheria, pero magkasama sa isang dosis.

**Inirerekomenda ng NACI na magpabakuna ang mga may kumpletong bakuna na nasa hustong gulang ng booster na dosis ng bakunang tetanus at diphtheria (Td) bawat 10 taon.**

Para sa mga hindi pa nabakunahan noong nasa hustong gulang na, inirerekomenda muna ang isang dosis ng bakunang Tdap (na nagpoprotekta rin laban sa pertussis [whooping na ubo]). Para sa mga nasa hustong gulang na hindi pa kailanman nabigyan ng mga bakunang ito, inirerekomenda muna ang isang dosis ng bakunang Tdap-IPV (Tdap at pampigil ng polio), kasama ng dalawang dosis ng anumang bakunang naglalaman ng Td (hal., Td, Tdap, Tdap-IPV). Matutulungan ka ng iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan na matukoy ang tamang pagkakasunud-sunod ng mga bakuna para sa iyo.

## MAGKANO ANG MGA BAKUNANG ITO?

Ilang probinsya at teritoryo lang ang pampublikong nagpopondo ng mga bakunang Td bawat 10 taon. Gayunpaman, nagbibigay ng saklaw para sa mga bakunang Tdap ang karamihan sa mga hurisdiksyon.

## SAAN KO MAKUKUHA ANG BAKUNANG ITO?

Depende sa iyong probinsya o teritoryo, available ang mga bakuna sa mga klinika ng pangunahing pangangalaga at ilang espesyal na pangangalaga, mga parmasya o pampublikong pangkalusugang klinika. **Ligtas na maibibigay ang mga bakunang ito kasabay ng lahat ng iba pang bakunang tinalakay sa pamphlet na ito.**

Makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan para matuto pa.

# PAANO KO MATITINGNAN KUNG ALING MGA BAKUNA NA ANG NATANGGAP KO?

- 1) Makipag-ugnayan sa iyong provider ng pangunahing pangangalagang pangkalusugan dahil dapat mayroon silang record ng mga bakuna mo
- 2) Makipag-ugnayan sa iyong lokal na tanggapan ng pampublikong kalusugan kung saan ka nagpabakuna noong bata, dahil nagpapanatili ng registry ang karamihan sa mga ito
- 3) Kung hindi mo makumpirma ang iyong history ng pagpapabakuna, makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan, dahil may ibang paraan para subukang matukoy ito

## PAGPAPANATILI NG RECORD NG IYONG MGA PAGPAPABAKUNA

Puwede mong subaybayan ang iyong mga bakuna sa pamamagitan ng isa sa mga sumusunod na paraan:

- 1) I-download at i-print ang susunod na page. Hilingin sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan na itala ang bawat bakunang matatanggap mo sa chart na ito. Itago ang record na ito sa ligtas na lugar kasama ng iba mong mahahalagang dokumentong pangkalusugan.
- 2) Humingi sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan o tanggapan ng pampublikong kalusugan ng card o booklet para subaybayan ang mga pagpapabakuna mo
- 3) Gamitin ang **LIBRENG CANImmunize Website at App** para subaybayan ang iyong mga bakuna sa pamamagitan ng computer, telepono o tablet mo.
  - Secure na itago at i-access ang iyong record ng pagpapabakuna
  - Makatanggap ng mga paalala kung kailan magpapabakuna
  - Makakuha ng mga impormasyon tungkol sa pagpapabakuna na partikular sa rehiyon mo

Para gamitin ang platform na ito, i-click ang anuman sa mga sumusunod na icon:

Bisitahin ang Website



<b>Bakuna at Lot Number</b>	<b>Dosis</b>	<b>Petsa ng Pagbibigay DD/MM/YYYY</b>	<b>Lagda ng Provider na Pangkalusugan</b>	<b>Petsa ng Susunod na Dosis</b>

# SAAN AKO MAKAKAKITA NG HIGIT PANG IMPORMASYON?

Gumawa ang Public Health Agency of Canada ng iba't ibang pampublikong mapagkukunan:



## **Hindi Lang Pambata: Isang Gabay sa Nasa Hustong Gulang sa Pagpapabakuna**

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/just-kids-adult-guide-vaccination.html>



## **Mga Bakuna Para sa Covid-19**

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/vaccines.html>



## **Flu (Influenza)**

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/flu-influenza.html>



## **Kaligtasan ng Bakuna at Mga Posibleng Side Effect**

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/vaccination-children/safety-concerns-side-effects.html>



## **Mga Sakit na Napipigilan ng Bakuna (Mga Sanhi, Sintomas, Panganib, Paggamot, atbp.)**

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases.html?vaccine-preventable>



## **Mga Programa sa Probinsya at Teritoryo ng Regular na Pagpapabakuna para sa Mga Malusog, Dati nang May Bakunang Nasa Hustong Gulang**

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/provincial-territorial-immunization-information/routine-vaccination-healthy-previously-immunized-adult.html>



## **Impormasyon ng Pagpapabakuna (Mga Website at Iskedyul) ayon sa Probinsya at Teritoryo**

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/provincial-territorial-immunization-information.html>

## MGA MAY-AKDA

**Dr. Samir K. Sinha, MD, DPhil, FRCPC, FCAHS, AGSF**

Director of Geriatrics Sinai Health and University Health Network;  
Director of Health Policy Research, National Institute on Ageing;  
Professor, Departments of Medicine, Family and Community Medicine, Health Policy,  
Management and Evaluation, University of Toronto

**Arushan Arulnamby, MPH**

Policy Analyst, National Institute on Ageing, Toronto Metropolitan University

## MGA EKSPERTONG REVIEWER

Lubos naming ipinagpapasalamat ang aming mga contributor na nagbigay ng ekspertong gabay sa content na nasa pamphlet na ito.

**Dr. Jennie Johnstone, MD, PhD, FRCPC**

Medical Director, Infection Prevention and Control, Sinai Health;  
Infectious Diseases Departmental Division Director, University of Toronto;  
Associate Professor, Department of Laboratory Medicine and Pathobiology, University of Toronto

**Ms. Sabina Vohra-Miller, MSc**

Founder ng Unambiguous Science

Sinuportahan ang pamphlet na ito ng mga hindi pinaghihigpita pang-edukasyong grant mula sa CSL Seqirus, GlaxoSmithKline, Moderna and Sanofi.



moderna

sanofi

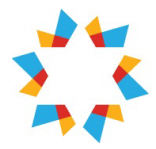
Ang lahat ng pananaliksik, pagsulat at rekomendasyon dito ay hiwalay na ginawa ng NIA batay sa maaasahang patunay. Sa NIA lang ang anumang opinyon o error na nasa ulat na ito.

May-akda: National Institute on Ageing

Ginawa: Disyembre 2022 (Na-update noong Enero 2024)



**NIA** NATIONAL  
INSTITUTE  
ON AGEING\*



**Sinai Health** | Healthy Ageing  
and Geriatrics