

Fact Sheet ng Valley Fever

Ano ang Valley fever?

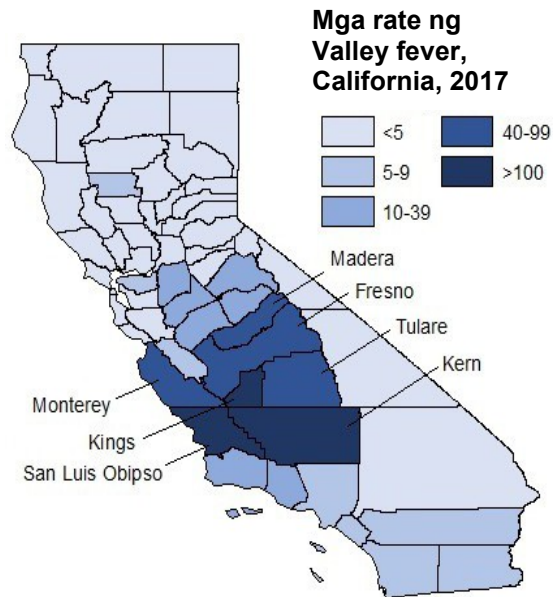
Ang Valley fever (tinatawag ding coccidioidomycosis o “cocci”) ay isang nakakahawang sakit na dulot ng fungus na *Coccidioides* na nakatira sa lupa at dumi sa ilang partikular na lugar ng California at ng timog-kanlurang bahagi ng United States. Kung malalanghap mo ang fungus na ito mula sa alikabok sa hangin, maaari itong magdulot ng impeksyon sa iyong baga at maaari kang magkasakit na may mga sintomas gaya ng ubo, lagnat, pananakit ng dibdib, o kapaguran. Pwedeng magkaroon ng malalang sakit ang ilang taong may Valley fever, na maaaring kailanganin ng pagpapaospital. Sa mga bihirang kaso, maliban sa baga ay maaaring kumalat ang impeksyon sa iba pang bahagi ng katawan (tinatawag itong kumalat na Valley fever).

Sa California, labis na tumaas ang bilang ng mga iniulat na kaso ng Valley fever sa mga nakalipas na taon. Simula 2000, tumaas ang bilang ng mga kaso mula sa wala pang isang libong kaso hanggang sa halos 7,500 kaso noong 2017.

Kailan at saan nakukuha ng mga tao ang Valley fever?

Ang mga tao ay maaaring magkaroon ng Valley fever anumang panahon sa loob ng isang taon. Mas maraming tao ang malamang na magkaroon ng Valley fever sa mga huling araw ng tag-araw at sa taglagas kaysa sa ibang panahon sa loob ng isang taon.

Mas malamang na magkasakit ang mga tao kung sila ay naninirahan, nagtatrabaho, o bumibisita sa mga lugar kung saan tumutubo sa lupa ang fungus o nasa alikabok sa hangin. Walang available na pagsusuri para malaman kung tumutubo sa lupa ang fungus ng Valley fever sa ilang partikular na lugar, pero alam nating na-diagnose ang Valley fever sa mga taong nakatira sa mga county sa kabuuan ng California. Karamihan sa mga kaso ng Valley fever sa California (mahigit sa 65%) ay naiulat sa mga taong nakatira sa Central Valley at mga rehiyon sa Central Coast. Ipinapakita ng mapa sa ibaba ang mga rate ng mga naiulat na kaso ng Valley fever ayon sa county sa California, kung saan ang mga county na mas maiitim ang kulay ay may mas mataas na rate kaysa sa mga county na mas mapusyaw ang kulay.



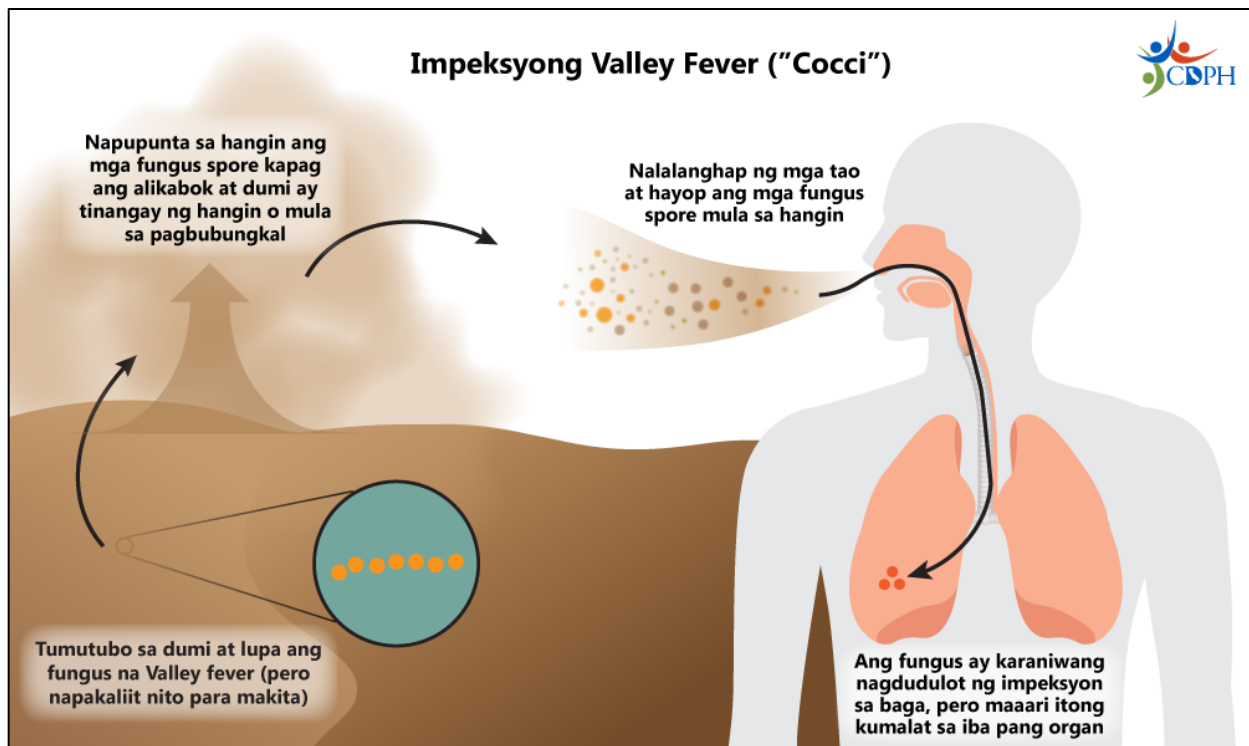
Mga rate ng mga iniulat na kaso ng Valley fever bawat 100,000 populasyon. May pinakamataas na rate ng Valley fever ang mga county na may pinakamaitim na kulay.

Sa labas ng California, nagkaroon ng Valley fever sa Arizona, at ilang lugar ng Nevada, New Mexico, Utah, at Texas, at mga bahagi ng Mexico at Central at South America.

Paano nagkakaroon ng Valley fever ang mga tao?

Ang mga tao ay maaaring magkaroon ng Valley fever sa pamamagitan ng paglanghap ng alikabok na naglalaman ng mga spore ng fungus na *Coccidioides*. Tulad ng mga buto mula sa mga halaman, ang isang fungus ay tumutubo at kumakalat mula sa maliliit na spore na napakaliit para makita. Kapag ang lupa o dumi ay tinangay ng malakas na hangin o habang nagbubungkal, maaaring mapunta sa hangin ang alikabok na naglalaman ng mga fungal spore na ito. Maaaring malanghap ng sinumang naninirahan, nagtatrabaho, o bumibisita sa lugar kung saan tumutubo ang fungus na Valley fever ang mga fungal spore na ito nang hindi ito nalalaman at magkaroon ng impeksyon.

Maaari ding magkaroon ng impeksyon ang mga hayop, kasama na ang mga alagang hayop, sa pamamagitan ng paglanghap ng mga fungal spore. Hindi nakakahawa ang Valley fever at hindi ito maaaring kumalat sa pagitan ng mga tao o sa pagitan ng mga hayop.



Ano ang mga senyales at sintomas ng Valley fever?

Humigit-kumulang 60% ng mga taong may Valley fever ang walang sintomas, at lalabanan ng kanilang mga katawan ang impeksyon sa natural na paraan. Ang mga taong nagkakasakit ay kadalasang nagkakaroon ng mga sintomas 1–3 linggo pagkatapos malanghap ang fungus.

Ang Valley fever ay karaniwang nagdudulot ng impeksyon sa baga, at maaaring magkaroon ng mga sintomas ng sakit sa daanan ng hangin o pulmonya ang ilang tao. Ang mga taong nagkakasakit ay maaaring magkaroon ng ilan sa mga sumusunod na sintomas:

- Kapagalan (kapaguran)
- Ubo
- Pananakit ng dibdib
- Lagnat
- Pantal sa itaas na bahagi ng katawan o mga binti
- Mga pananakit ng ulo
- Mga pananakit ng kalamnan o kasu-kasuan
- Mga pagpapawis sa gabi
- Hindi maipaliwanag na pagbaba ng timbang

Ang mga sintomas na ito ay maaaring tumagal nang isang buwan o higit pa, pero ganap na gumagaling ang karamihan sa mga tao.

Sa mga bihirang kaso, maaaring kumalat ang Valley fever sa iba pang bahagi ng katawan at magdulot ng impeksyon sa utak, mga kasu-kasuan, buto, balat, o iba pang organ. Ang ganitong uri ng Valley fever ay maaaring napakalala at nakakamatay.

Paano dina-diagnose at ginagamot ang Valley fever?

Kung sa tingin mo ay mayroon kang Valley fever, bumisita sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan. Dahil ang mga sintomas ng Valley fever ay katulad sa iba pang mga karaniwang sakit, maaaring mag-utos ang iyong provider ng pagsusuri ng dugo o iba pang pagsusuri (gaya ng x-ray ng dibdib) para makatulong sa pag-diagnose sa Valley fever.

Maaaring hindi kailanganin ng panggagamot para sa mga hindi malalang impeksyon, na kung minsan ay maaaring gumaling nang kusa. Gayunpaman, ang lahat ng taong may mga sintomas ay dapat magpatingin sa provider ng pangangalagang pangkalusugan na makakatukoy kung kailangan ng panggagamot. Walang over-the-counter na gamot na para gamutin ang Valley fever.

Kung na-diagnose na mayroon kang Valley fever, napakahalagang sundin ang mga tagubiling ibinigay ng iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa panggagamot, follow-up na pagsusuri, at mga appointment.

Kung ang isang tao ay nagkaroon na dati ng Valley fever, maaari ba niya itong muling makuha?

Kung nagkaroon na ng Valley fever ang isang tao, malamang na poprotektahan siya ng kanyang immune system mula sa muling pagkakaroon nito. Bagama't napakabihira nito, maaaring muling magkasakit ang ilang taong nagkaroon na ng Valley fever kung humina ang kanyang immune system dahil sa ilang partikular na medikal na kundisyon (gaya ng cancer) o sa pamamagitan ng paggamit ng ilang partikular na gamot, tulad ng para sa cancer, pag-transplant ng organ, o autoimmune disease.

Mayroon bang ilang partikular na tao na mas malaki ang panganib na magkaroon ng Valley fever?

Maaaring magkaroon ng Valley fever ang kahit na sino, kasama na ang malulusog na adult at mga bata. Maaaring mas malaki ang panganib ng ilang partikular na grupo na magkaroon ng Valley fever, at maaaring mas malaki ang panganib ng ibang grupo na magkaroon ng malala o kumalat na sakit kung tinamaan ng impeksyon.

Mga taong mas malaki ang panganib na magkaroon ng Valley fever:

Ang mga taong naninirahan, nagtatrabaho, o naglalakbay sa mga lugar na may mataas na rate ng Valley fever ([tingnan ang mapa sa itaas](#)) ay maaaring may mas mataas na panganib na magkaroon ng impeksyon kaysa sa iba, lalo na kung sila ay:

- Lumahok sa mga outdoor na aktibidad na kinasasangkutan ng pagkakadikit sa dumi o alikabok, kasama na ang pagtatrabaho sa bakuran, paghahardin, at pagbubungkal
- Nakatira o nagtatrabaho malapit sa mga lugar kung saan nakakalkal ang dumi at lupa, gaya ng mga lugar ng kontruksyon

- o paghuhukay
- Nagtatrabaho kung saan nakakalkal o nagagalaw ang dumi at lupa, kasama na ang konstruksyon, pagsasaka, gawaing militar, at arkeolohiya
- o Kung mayroon kang trabahong nagagalaw ang dumi o lupa sa isang lugar kung saan pangkaraniwan ang Valley fever, maaari mong suriin o ng iyong employer ang [website ng CDPH para sa pag-iwas sa Valley fever na nauugnay sa trabaho](https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/OHB/Pages/Cooci.aspx) (<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/OHB/Pages/Cooci.aspx>).

Mas maraming kaso ng Valley fever ang naiulat sa mga lalaki kaysa sa mga babae, at sa mga adult kaysa sa mga bata. Ang trabaho at pagkakalantad sa outdoor ng mga lalaking adult ang maaaring makapagpaliwanag sa mas mataas na rate ng Valley fever sa grupong ito.

Mga taong mas mataas ang panganib na magkaroon ng malala o kumalat na sakit kung tinamaan ng impeksyon:

- Mga mas matandang adult (≥60 taong gulang)
- Mga African-American at Filipino
- Mga buntis na babae, lalo na sa mga huling antas ng pagbubuntis
- Mga taong may diabetes
- Mga taong may mga kundisyon sa kalusugan na nagpapahina sa kanilang immune system gaya ng:
 - o Cancer
 - o Impeksyong human immunodeficiency virus (HIV)
 - o Ginagamot ng chemotherapy, mga steroid, o iba pang gamot na nakakaapekto sa immune system
 - o Pag-transplant ng organ

Paano ko mapapababa ang aking panganib ng pagkakaroon ng Valley fever?

Napakahirap iwasang malanghap ang fungus na Valley fever sa mga lugar kung saan pangkaraniwan ito sa kapaligiran. Maaaring subukan ng mga taong naninirahan, nagtatrabaho, o naglalakbay sa mga lugar na ito na iwasan ang paglalaan ng oras sa mga maalikabok na lugar hangga't maaari para mabawasan ang panganib na malanghap ang fungus na Valley fever mula sa alikabok sa hangin. Walang bakuna para mapigilan ang Valley fever.

Maaaring makatulong ang ilang pangkaraniwang tip na bawasan ang panganib ng pagkakaroon ng Valley fever. Mahalagang malaman na ang mga hakbang na ito ay hindi pa napapatunayang nakakapigil ng Valley fever.

Umiwas sa alikabok sa mga lugar kung saan pangkaraniwan ang Valley fever (kung saan mataas ang rate ng Valley fever):

- Manatili sa loob ng bahay at panatiliing nakasara ang mga bintana at pinto

kapag mahangin sa labas at maalikabok ang hangin, lalo na tuwing mayroong mga dust storm.

- Pag-isipang umiwas sa mga outdoor na aktibidad na kinasasangkutan ng pagkakadikit sa dumi o alikabok, kasama na ang pagtatrabaho sa bakuran, paghahardin, at pagbubungkal, lalo na kung kasama ka sa isa sa mga grupong [mas mataas ang panganib na magkaroon ng malala o kumalat na Valley fever](#).
- Takpan ang mga lugar na mayroong bukas na butas sa palibot ng iyong bahay gamit ang damo, mga halaman, o iba pang pantakip sa ground para makatulong na mabawasan ang mga lugar na maalikabok at may bukas na butas.
- Habang nagmamaneho sa mga lugar na ito, panatiliing sarado ang mga bintana ng kotse at gumamit ng recirculating air, kung available.
- Subukang umiwas sa mga lugar na maalikabok, tulad ng mga lugar ng konstruksyon o paghuhukay.
- Kung hindi ka makakaiwas sa mga lugar na ito, o kung kailangan mong lumabas sa maalikabok na hangin, pag-isipang magsuot ng N95 respirator, na isang uri ng face mask.
 - Available ang mga N95 respirator sa mga botika at tindahan ng hardware supply.
 - Para maging mabisa, dapat nakasuot nang maayos ang mga N95 mask. Makikita ang mga tagubilin sa ilang website, kasama na ang [video ng pagtuturo ng Centers for Disease Control and Prevention ng U.S. para sa paggamit ng mga disposable na respirator](#) (http://www.youtube.com/watch?v=0d_RaKdqeck&feature=player_embedded).

Kapag nagbubungkal ng dumi o nagkakalkal ng alikabok sa mga lugar kung saan pangkaraniwan ang Valley fever:

- Manatili sa lugar na pinanggagalingan ng hangin kung saan nagagalaw ang dumi.
- Basain ang lupa bago magbungkal o galawin ang dumi para mabawasan ang alikabok.
- Pag-isipang magsuot ng N95 mask o respirator.
- Pagkatapos bumalik sa loob ng bahay, magpalit ng mga damit kung napuno ka ng dumi.
 - Mag-ingat para hindi mapagpag ang damit at malanghap ang alikabok bago labhan. Kung may ibang taong naglalaba ng iyong mga damit, bigyan ng paalala ang tao bago niya hawakan ang mga damit.

Ano ang ginagawa tungkol sa Valley fever sa California?

Estado at mga lokal na departamento ng kalusugan:

- Binabantayan ang bilang ng mga taong nagkakaroon ng Valley fever sa California
- Sinusuri ang mga pagkalat ng Valley fever
- Pinapataas ang kamalayan ng mga provider ng pangangalagang pangkalusugan at ng publiko tungkol sa Valley fever

Saan ako makakakuha ng higit pang impormasyon tungkol sa Valley fever?

Makipag-ugnayan sa iyong lokal na departamento ng kalusugan o bumisita sa [website ng Valley fever ng CDPH](https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Coccidioidomycosis.aspx) (https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Coccidioidomycosis.aspx) at sa [website ng Valley fever ng CDC](https://www.cdc.gov/features/valleyfever/index.html) (https://www.cdc.gov/features/valleyfever/index.html).

Na-update Pebrero 2019