



## **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 anyo ng *Coccidioides* fungus na tinatawag na mga spore na masyadong maliit upang makita. Maaaring magkaroon nito ang sinumang naninirahan, nagtatrabaho o bumibisita sa isang lugar na may Valley Fever. Maaari ding magkaroon nito ang mga hayop kasama ang mga alagang hayop. Ang Valley Fever ay hindi nakakahawa at hindi maikakalat mula sa isang tao o hayop papunta sa iba

## **Bakit kailangang malaman ng mga buntis ang tungkol sa Valley Fever?**

Ang mga buntis na nagkakaroon ng Valley Fever ay mas malamang na magkaroon ng malalang anyo ng impeksyon na maaaring kumalat sa labas ng baga na tinatawag na disseminated Valley Fever. Mas malamang din na ma-ospital sila dahil sa Valley Fever.

Ang mga buntis ay pinakamalamang na magkaroon ng malalang sakit kung nagkaroon sila ng Valley Fever sa panahon ng pangatlong trimester o pagkatapos mismo ng panganganak.

## **Bakit mas malamang na magkaroon ng malalang Valley Fever ang mga buntis na babae?**

Hindi nalalabanan ng immune system ng mga buntis ang mga impeksyon tulad ng Valley Fever nang kasing bisa kumpara sa babaeng hindi buntis. Gayundin, ipinapakita ng ilang pananaliksik na ang mas mataas na antas ng mga hormone na inilalabas ng mga buntis ay nagdudulot ng pagdami ng fungus.

## **Ano ang magagawa ko upang protektahan ang aking sarili kung buntis ako?**

### **1. Alamin ang panganib sa iyo**

Alamin kung naninirahan, nagtatrabaho o nagbibiyaha ka sa isang lugar kung saan karaniwan ang Valley Fever. Maaari mong tingnan ang mapa sa itaas o makipag-ugnay sa iyong lokal na departamento ng kalusugan.

Sa mga lugar kung saan karaniwan ang Valley Fever, maaaring may mas mataas na panganib na magkaroon nito ang mga taong nagtatrabaho o lumahok sa mga aktibidad na panlibangan kung saan naghuhukay ng lupa at alikabok kaysa ibang tao. Nakapag-ulat na ng Valley Fever sa mga taong nagtatrabaho sa konstruksyon, pagsasaka, trabahong pang-militar at arkeolohiya.

May ilan ding iba pang mga pangkat na may mataas na panganib ng malala at kumakalat na sakit. Kasama dito ang:

- Mga African American, Filipino at Hispanic
- Mga taong may diabetes
- Mga taong may mga kundisyon na nagpapahina sa kanilang immune system gaya ng:
  - Cancer
  - Human immunodeficiency virus (HIV) na impeksyon
  - Panggagamot na may kasamang chemotherapy o mga steroid
  - Pag-transplant ng bahagi ng katawan

Kung ikaw ay buntis at kasali ka sa isa sa mga pangkat na ito, maaaring

partikular kang madaling magkaroon ng malalang sakit.

Kung mayroon kang Valley Fever o umiinom ka ng mga pangmatagalang gamot para sa Valley Fever at ikaw ay buntis o sinusubukang magbuntis, makipag-usap sa iyong doktor.

## 2. Bawasan ang panganib sa iyo

Ang pinakamahusay na paraan upang bawasan ang iyong panganib na magkaroon ng Valley Fever ay iwasang makalanghap ng dumi o alikabok sa mga lugar kung saan karaniwan ang Valley Fever. Maaaring maging mahirap pigilan ang Valley Fever ngunit nasa ibaba ang ilang kapaki-pakinabang na rekomendasyon na maaaring makatulong:

### Kapag mahangin sa labas at maalikabok, lalo na sa panahon ng mga dust storm:

- Manatili sa loob at panatilihing nakasara ang mga bintana at pintuan.
- Habang nagmamaneho, panatilihing nakasara ang mga bintana ng kotse at gamitin ang “recirculating” air conditioning kung mayroon.
- Kung kailangan mong lumabas habang maalikabok, isaalang-alang ang pagsusuot ng N95 mask o respirator.
  - Available sa mga drug store at hardware
  - Upang maging mabisa, kailangang maayos na nakasuot ang mga N95 mask. Makakakita ng mga tagubilin sa maraming [online site](#), kasama ang:([http://www.youtube.com/watch?v=0d\\_RaKdqeck&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=0d_RaKdqeck&feature=player_embedded))

### Kapag nagtatrabaho o naglalaro sa mga lugar na may lupa:

- Basain ang lupa bago ito hukayin upang mabawasan ang alikabok.
- Isaalang-alang ang pagsusuot ng N95 mask o respirator.

### Iba pang mga bagay na maaari mong gawin:

- Takpan ng damo, mga halaman o iba pang pantakip ng lupa ang mga lugar na may lupa sa paligid ng iyong bahay.
- Pagkatapos magtrabaho o maglaro, magpalit ng mga damit kung punong-puno ng dumi.
  - Mag-ingat na huwag mapagpag ang damit at malanghap ang alikabok bago maglaba. Bigyan ng babala ang taong maglalaba sa mga damit na ito kung hindi ikaw mismo ang maglalaba sa mga ito.
- Magdala ng ilang N95 mask o respirator sa kotse sakaling kailanganin ang mga ito.

## 3. Alamin ang mga sintomas

Humigit-kumulang 60% ng mga taong may Valley Fever ang walang mga sintomas. Ang mga taong nagkakasakit ay karaniwang nagkakaroon ng sakit na tulad ng sa trangkaso 1-3 linggo pagkatapos malanghap ang fungus. Ang mga sintomas na ito ay maaaring tumagal nang isang buwan o higit pa. Maaaring maranasan ng mga taong nagkakasakit ang ilan sa mga sumusunod na sintomas:

- Lagnat
- Mga pananakit ng kalamnan o kasu-  
kasuan
- Mga pananakit ng ulo
- Ubo
- Mga pagpapawis sa gabi
- Kapaguran
- Pantal
- Hindi maipaliwanag na pagbaba ng  
timbang
- Pananakit ng dibdib

Ang mga taong may mas mataas na panganib na magkaroon ng kumakalat na sakit ay dapat ding maging familiar sa mga hindi pangkaraniwang sintomas na maaaring mangyari kung magkakaroon ng impeksyon ang utak, buto, mga kasu-kasuan o balat.

Mga sintomas ng kumakalat na sakit:

- Mga hindi maipaliwanag na lagnat
- Pananakit ng buto
- Mga bukol/sugat sa balat
- Hindi maipaliwanag na pagbaba ng timbang
- Mga pananakit ng ulo
- Mga namamagang lymph node
- Mga namamagang kasu-kasuan
- Sobrang kapaguran
- Pananakit ng likod

#### **4. Magpatingin**

Kung sa tingin mo ay maaaring mayroon kang Valley Fever, bumisita sa iyong provider ng pangangalaga sa kalusugan. Dahil katulad ng mga sintomas ng iba pang mga sakit ang mga sintomas ng Valley Fever, maaaring humiling ng pagsusuri sa dugo o iba pang mga pagsusuri ang iyong provider, gaya ng chest x-ray upang makatulong na ma-diagnose ang Valley Fever.

#### **Ano ang mangyayari kung na-diagnose ako na may Valley Fever?**

Karaniwang hindi kinakailangan ng panggagamot para sa mga hindi malalang impeksyon na kadalasang gumagaling nang mag-isa. Maaaring magrekomenda ng panggagamot nang mas madalas para sa mga taong may mataas na panganib na magkaroon ng malalang sakit.

Ang lahat ng taong may sintomas ay kailangang magpatingin sa isang provider ng pangangalaga sa kalusugan na makakatukoy kung kinakailangan ng panggagamot. Hindi ligtas inumin ang ilang gamot sa panahon ng pagbubuntis, kaya mahalagang makipag-usap sa iyong provider tungkol sa mga opsyon sa panggagamot.

Napakahalagang sundin ang mga tagubiling ibinigay ng iyong provider ng pangangalaga sa kalusugan tungkol sa panggagamot, mga follow-up na appointment, at pagsusuri kung mayroon kang Valley Fever.

#### **Kung na-diagnose akong may Valley Fever habang buntis ako, makukuha ba ng sanggol ang impeksyon?**

Ang Valley Fever ay hindi naipapasa mula sa isang nanay na mayroon nito papunta sa kanyang sanggol. Gayunpaman, mahalagang sundin ng mga buntis ang mga tagubiling na ibinigay ng provider ng pangangalaga sa kalusugan tungkol sa panggagamot at mga follow up na appointment upang manatiling malusog ang nanay at ang sanggol.

#### **Ano ang ginagawa tungkol sa Valley Fever sa California?**

Mga pang-estado at lokal na departamento ng kalusugan:

- Sinusubaybayan ang mga bilang ng mga taong nagkakaroon ng Valley Fever sa California
- Pinapataas ang kamalayan sa Valley Fever ng mga provider ng pangangalaga sa kalusugan at ng publiko

## **Saan ako makakakuha ng higit pang impormasyon tungkol sa Valley Fever?**

Makipag-ugnay sa departamento ng kalusugan ng iyong county o bisitahin ang [CDPH](https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Coccidioidomycosis.aspx) (<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Coccidioidomycosis.aspx>) at ang mga [website ng Federal Centers for Disease Control and Prevention](http://www.cdc.gov/fungal/coccidioidomycosis/) (<http://www.cdc.gov/fungal/coccidioidomycosis/>) para sa higit pang impormasyon.