

## Fact Sheet ng Valley Fever

### Ano ang Valley Fever?

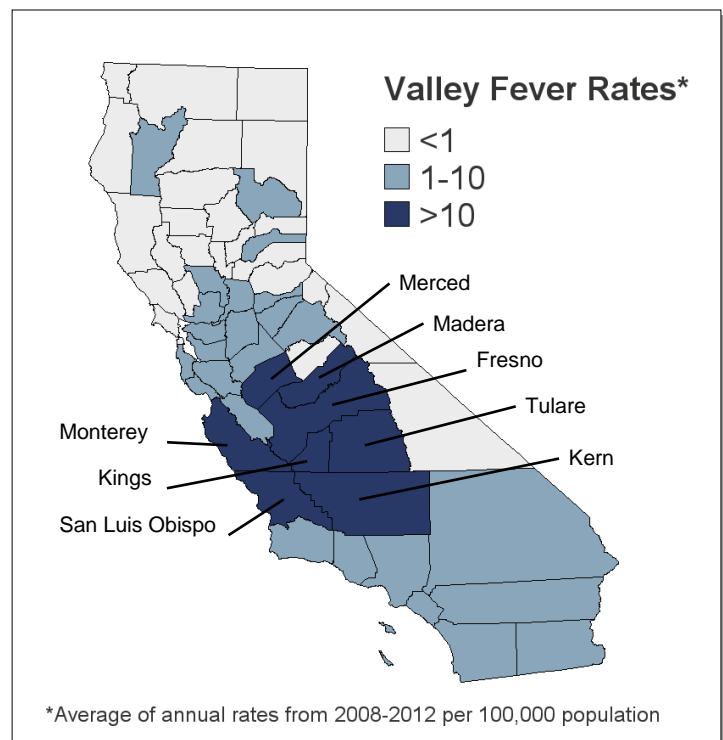
Ang Valley Fever (coccidioidomycosis o “cocci”) ay isang sakit na idinudulot ng isang fungus na tinatawag na *Coccidioides* na tumitira sa lupa at dumi sa ilang partikular na lugar. Ang fungus ay karaniwang kumakalat sa baga na nagdudulot ng mga sintomas na tulad ng sa trangkaso. Kadalasan, gumagaling nang mag-isa ang mga sintomas. Bihira ang mga mas malalang anyo ng sakit ngunit maaaring maging lubos na malala at minsan ay nakamamatay ang mga ito.

### Kailan at saan nakukuha ng mga tao ang Valley Fever?

Maaaring magkaroon ng impeksyon ng Valley Fever sa buong taon at mas malamang na lumabas ito sa mga lugar na may mga kundisyon ng panahon na tuyo at parang sa disyerto na nagbibigay-daan sa pagdami ng fungus.

Ang mga kaso ng Valley Fever ay naiulat na mula sa karamihan ng county sa California. Mahigit 75% ng mga kaso ay sa mga taong naninirahan sa San Joaquin (Central) Valley. Sa California, tumaas nang husto ang bilang ng mga iniulat na kaso ng Valley Fever simula noong 2000, na may mahigit 4,000 kasong iniulat noong 2012.

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



**Ang mga antas ng iniulat na mga kaso ng Valley Fever sa mga county sa California mula 2008–2012. Ang mga pinakamaitim na county ang may mga pinakamataas na antas ng Valley Fever.**

### 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.

## Anu-ano ang mga senyales at sintomas ng Valley Fever?

Walang mga sintomas ang humigit-kumulang 60% ng mga taong may Valley Fever at natural nilang malalabanan ang impeksyon. Ang mga taong nagkakasakit ay karaniwang nagkakaroon ng sakit na tulad ng sa trangkaso 1-3 linggo pagkatapos malanghap ang fungus.

Maaaring maranasan ng mga nagkakasakit ang ilan sa mga sumusunod na sintomas:

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

Ang mga sintomas na ito ay maaaring tumagal nang isang buwan o higit pa ngunit ganap na gumagaling ang karamihan ng mga tao. Nagiging immune ang karamihan ng mga taong nagkakaroon nito at hindi na muling magkakaroon pa nito.

Bihira ang mga mas malalang anyo ng sakit, kabilang ang pneumonia at impeksyon ng utak, mga kasu-kasuan, buto, balat o iba pang mga bahagi ng katawan. Kapag kumalat ang impeksyon sa labas ng baga, tinatawag itong disseminated Valley Fever.

## Paano dina-diagnose at ginagamot ang Valley Fever?

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.

Karaniwang hindi kinakailangan ng panggagamot para sa mga hindi malalang impeksyon na kadalasang gumagaling nang mag-isa. Gayunpaman, kailangang magpatingin ng lahat ng taong may mga sintomas sa isang provider ng pangangalaga sa kalusugan na makakatukoy kung kinakailangan ng panggagamot.

Kung na-diagnose ka na may Valley Fever, napakahalagang sundin ang mga tagubiling ibinigay ng iyong provider ng pangangalaga sa kalusugan tungkol sa panggagamot, mga follow-up na appointment at pagsusuri.

## May mga partikular na tao bang may mas mataas na panganib na magkaroon ng Valley Fever?

Maaaring magkaroon ng Valley Fever ang kahit sino, kahit na ang mga bata at malulusog na tao. Ang mga taong naninirahan, nagtatrabaho o nagbibiyaha sa mga lugar na may mga mataas na antas ng Valley Fever ay maaaring may mas mataas na panganib na magkaroon nito kaysa sa iba, lalo na kung sila ay:

- Lumalahok sa mga aktibidad na panlibangan kung saan naghuhukay ng lupa
- Nagtatrabaho kung saan naghuhukay ng lupa, kabilang ang konstruksyon, pagsasaka, trabahong pang-militar, at arkeolohiya.

- Kung nagtatrabaho ka kung saan naghuhukay ng lupa sa isang lugar kung saan karaniwan ang Valley Fever, maaaring gustuhin mo at ng iyong employer na suriin ang website ng CDPH para sa pagpigil sa Valley Fever na may kaugnayan sa trabaho: <http://www.cdph.ca.gov/programs/ohb/pages/cocci.aspx>

Ang ilang pangkat ay may mas mataas na panganib na magkaroon ng malala at disseminated na Valley Fever. Kasama dito ang:

- Mga mas matandang adulto (≥60 taong gulang)
- Mga African American, Filipino at Hispanic
- Mga buntis lalo na ang mga nasa bandang huling bahagi ng pagbubuntis
- Mga taong may diabetes
- Mga taong may mga kundisyon na nagpapahina sa kanilang immune system gaya ng:
  - Cancer
  - Human immunodeficiency virus (HIV) na impeksyon
  - Pangagamot na may kasamang chemotherapy o mga steroid
  - Pag-transplant ng bahagi ng katawan

### **Paano ko mababawasan ang aking panganib na magkaroon ng Valley Fever?**

Ang pinakamahasag na paraan upang mabawasan ang iyong panganib na magkaroon ng Valley Fever ay iwasan ang paglanghap ng dumi o alikabok sa mga lugar kung saan karaniwan ang Valley Fever. Maaaring 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. Makikita ang 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 magtatrabaho o maglaro, magpalit ng 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.

### **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 iyong lokal na departamento ng kalusugan o bisitahin ang CDPH at ang mga website ng US Centers for Disease Control and Prevention para sa higit pang impormasyon:

<http://www.cdph.ca.gov/HealthInfo/discond/Pages/Coccidioidomycosis.aspx>

<http://www.cdc.gov/fungal/coccidioidomycosis/>