



## Paano ko mababawasan ang pagkakataong magkaroon ng Valley Fever?

Ang pinakamainam na paraan upang mabawasan ang pagkakataong maimpeksyon ay iwasang makalanghap ng alabok o alikabok sa mga lugar kung saan lagapan ang Valley Fever.

Makipag-ugnayan sa iyong lokal na departamento ng kalusugan o bisitahin ang mga sumusunod na website para sa karagdagang kaalaman tungkol sa Valley Fever:

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

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

Para sa wastong pagsusuot ng N95 mask:

[http://www.youtube.com/watch?v=0d\\_RaKdgeck&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=0d_RaKdgeck&feature=player_embedded)

Nasa ibaba ang ilang rekomendasyong maaaring makatulong:



Kapag mahangin at maalikabok ang hangin, lalo na kapag may mga dust storm:

- Huwag lumabas at panatiliing nakasara ang mga bintana at pinto.
- Kapag nagmamaneho, panatiliing nakasara ang mga bintana ng kotse at gumamit ng “recirculating” na air conditioning kung mayroon.
- Kung kailangan mong lumabas, isaalang-alang ang pagsusuot ng N95 mask o respirator (mayroon sa mga botika at tindahan ng hardware).

Kapag nagtatrabaho o naglalaro sa mga lugar na may alabok:

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

# Ang kailangan mong malaman tungkol sa **Valley Fever** sa California



# Ano ang Valley Fever?

Ang Valley Fever (coccidioidomycosis o “cocci”) ay isang sakit na sanhi ng isang fungus na naninirahan sa lupa at alikabok. Maaari itong makaimpeksyon sa baga at magdulot ng mga sintomas na katulad ng trangkaso o malalang sakit.

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

Maaaring magkaroon ng impeksyon ng Valley Fever sa anumang bahagi ng taon. Sa California, naiulat na mayroon nito sa karamihan ng mga county, lalo na sa San Joaquin (Central) Valley.

Maaaring maimpeksyon ang sinumang nakatira, nagtatrabaho o bumibisita sa isang lugar na may Valley Fever.

## Paano nagkakaroon ng Valley Fever ang mga tao?

Maaaring magkasakit ang mga tao sa paglanghap sa isang anyo ng fungus ng Valley Fever na tinatawag na spores. Masyadong maliit ang spores para makita. Maaaring mapunta sa hangin ang mga ito kasama ng alikabok kapag mahangin o kapag nagalaw ang alabok.

Hindi maaaring makuha ang Valley Fever mula sa ibang tao.

## Ano ang mga sintomas ng Valley Fever?

Hindi magkakasakit ang tinatayang 60% ng mga taong naimpeksyon. Ang mga taong magkakasakit ay maaaring magkaroon ng mga sintomas na magtatagal ng isang buwan o higit pa.

- Lagnat
- Kapaguran
- Ubo
- Pananakit ng dibdib
- Mga pananakit ng kalamnan o kasukasuan
- Mga pagsakit ng ulo
- Pagbaba ng timbang
- Pamamantal

Maaari ring makaimpeksyon ang Valley Fever sa utak, mga kasukasuan, buto, balat o iba pang mga bahagi ng katawan. Bihira ang ganitong uri ng impeksyon. Maaaring maging napakalubha nito at kung minsan ay nakakamatay pa.

Ganap na gumagaling ang karamihan sa mga taong nagkakaroon ng Valley Fever at pagkatapos ay pinapangalagaan sila upang hindi na ulit magkaroon nito.

## Paano nasusuri at ginagamot ang Valley Fever?

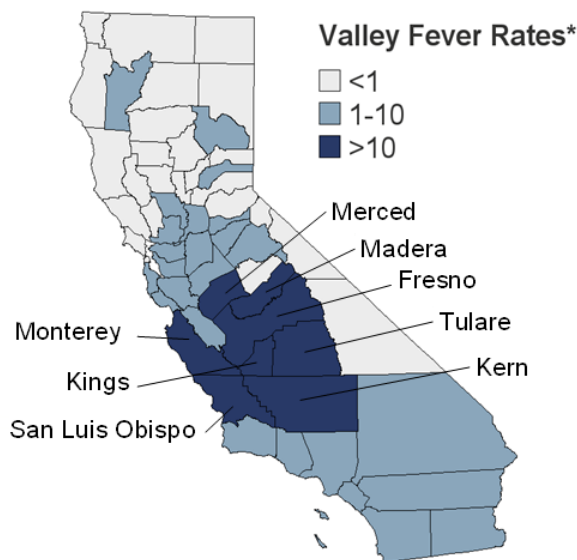
Ang Valley Fever ay nasusuri ng isang doktor.

Maaaring mag-utos ang iyong doktor ng pagsusuri sa dugo, chest x-ray o iba pang mga pagsusuri. Kung matuklasang may Valley Fever ka, tutukuyin ng iyong doktor kung kailangan mong sumailalim sa mga antifungal na gamot.

## Nasa panganib ba ang ilang tao na magkaroon ng Valley Fever?

Maaaring magkaroon ang sinuman ng Valley Fever, kahit na bata pa at malulusog. Maaaring maimpeksyon ang mga taong nakakagalaw ng alabok o lupa kapag naglalaro o nagtatrabaho (hal., konstruksyon, pagsasaka o gawaing militar) sa Central Valley. Mas nasa panganib ang ilang grupo na magkaroon ng malalang Valley Fever, kabilang ang:

- Mga mas nakatatanda ( $\geq 60$  taong gulang)
- Mga African American, Pilipino, Hispanic
- Mga nagdadalang-tao
- Mga taong may diabetes
- Mga taong may mga kundisyong nagpapahina sa kanilang immune system, gaya ng: kanser, HIV, paggamot sa paraan ng chemotherapy or mga steroid, o organ transplant



\*Average of annual rates from 2008-2012 per 100,000 population