

## Ang Valley Fever at Mga African American, Filipino at Hispanic

### 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.

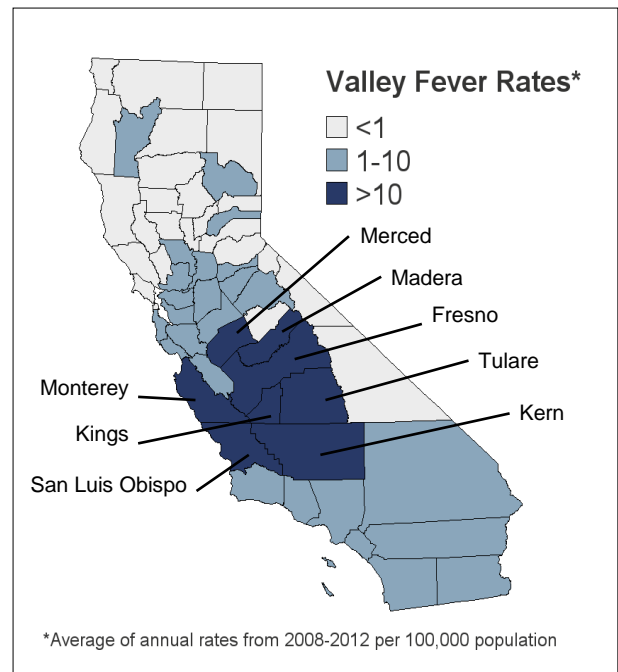
Habang nanganganib sa Valley Fever ang mga tao ng lahat ng etnisidad, lumalabas na may mas mataas na panganib ng mga malalang anyo ng sakit ang mga African American, Filipino at Hispanic. Ang ganitong mga anyo ng Valley Fever ay maaaring maging lubos na malala at minsan ay nakamamatay.

### 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.

## Paano naapektuhan ng Valley Fever ang mga African American, Filipino at Hispanic?

Ang Valley Fever ay karaniwang kumakalat sa baga ngunit maaari itong kumalat sa labas ng baga at kumalat sa utak, mga kasu-kasuan, buto, balat o iba pang mga bahagi ng katawan. Tinatawag itong kumakalat na sakit. Bihira ang ganitong anyo ng sakit ngunit maaaring maging lubos na malala at maaaring nakamamatay.

Maaaring magkaroon ng Valley Fever ang mga taong mula sa anumang lahi o etnisidad at magkaroon ng kumakalat na sakit. Gayunpaman, may mas mataas na panganib ang mga African American, Filipino at Hispanic na magkaroon ng kumakalat na sakit kaysa sa ibang mga lahi o pangkat etniko.

Ang mga African American at Hispanic ay mas malamang din na ma-ospital o mamatay sa Valley Fever kumpara sa mga Puti.

## Bakit nagkakaroon ng mas malalang sakit ang mga tao mula sa ilang partikular na lahi o pangkat etniko?

Hanggang sa ngayon, hindi pa rin namin nauunawaan kung bakit may mas mataas na panganib ng Valley Fever ang mga tao mula sa ilang partikular na lahi o pangkat etniko kumpara sa iba.

## Ano ang magagawa ko upang protektahan ang aking sarili?

### 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 mas matandang adulto ( $\geq 60$  taong gulang)
- 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
  - Panggagamot na may kasamang chemotherapy o mga steroid
  - Pag-transplant ng bahagi ng katawan

Kung ikaw ay African American, Filipino o Hispanic at kasali ka sa isa sa mga pangkat na ito, maaaring partikular kang madaling magkaroon ng malalang sakit.

## 2. *Bawasan ang panganib sa iyo*

Ang pinakamahasag 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. Makikita ang mga tagubilin sa ilang online na 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 pamilyar 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
- Mga pananakit ng ulo
- Sobrang kapaguran
- Pananakit ng buto
- Mga namamagang lymph node
- Pananakit ng likod
- Mga bukol/sugat sa balat
- Masakit, namamagang kasu-kasuan
- Hindi maipaliwanag na pagbaba ng timbang

#### **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. Gayunpaman, maaaring magrekomenda ng panggagamot nang mas madalas para sa mga taong may mataas na panganib para sa malalang sakit.

Ang lahat ng taong may sintomas ay kailangang magpatingin sa isang provider ng pangangalaga sa kalusugan na makakatukoy kung kinakailangan ng 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.

#### **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 at ang mga website ng Federal 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/>