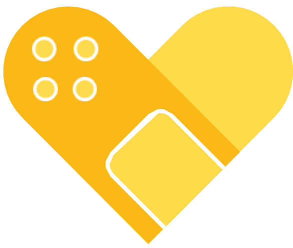
Mga Bakuna

Para sa mga Matatanda



Habang tayo ay tumatanda, ang ating katawan ay nagiging hindi gaanong epektibo sa pagprotekta sa atin mula sa mga karamdaman. Ang mga taong 65 taong gulang pataas ay nasa mas mataas na panganib na magkasakit nang husto mula sa mga sakit tulad ng Trangkaso, COVID-19, RSV, at iba pa. Ngunit may paraan para manatiling protektado: mga bakuna!

Ang mga bakuna ay nagbibigay ng ligtas, epektibo at madaling paraan upang maprotektahan ang mga mas matatanda mula sa mga maaaring mapigilang mga sakit na maaaring humantong sa pagkakahospital at pagkamatay. Para sa pinakamalawig na proteksyon, siguraduhin na manatili kang napapanahon sa iyong mga bakuna. Ang mga inirerekomendang bakuna ay batay sa iyong edad at kondisyon o kasaysayan ng kalusugan at maaaring kailanganin para sa iyong trabaho o paglalakbay. Kung hindi mo alam kung aling mga bakuna ang iyong nakuha o kung alin ang kailangan mo pa rin, tanungin ang iyong tagapangalaga (provider).

Anong mga Bakuna ang Kailangan Ko?

Ang mga matatanda na 65 taong gulang pataas ay dapat makakuha ng mga sumusunod na bakuna:

- **Bakuna sa Trangkaso:** Dapat mong makuha ito taun-taon, lalo na sa taglagas, upang mabawasan ang panganib ng pagkakaroon ng trangkaso. Kung ikaw ay 65 pataas, tanungin ang iyong tagapangalaga (provider) tungkol sa mas mataas na dosis ng bakuna laban sa trangkaso.
- **Bakuna sa COVID-19:** Ang bakunang ito ay binabago paminsan-minsan upang maprotektahan laban sa pinakabagong mga uri ng virus. Inerekomenda sa lahat ng 6 na buwan pataas na magpabakuna ng hindi bababa sa 1 dosis ng binagong bakuna sa COVID-19. Ang mga matatanda na may edad 65 pataas ay dapat tumanggap ng karagdagang dosis ng binagong napapanahong bakuna sa COVID-19 ng hindi bababa sa 4 na buwan pagkatapos ng kanilang huling dosis.
- **Bakuna sa Pulmonya:** Ito ay nagpoprotekta laban sa mga malubhang impeksyon sa bakterya. Ang iyong tagapangalaga (provider) ay magpapayo sa iyo kung kailan ito makukuha.
- **Bakuna sa Mamaso (Shingles):** Ang bakunang ito na may dalawang dosis ay nagpoprotekta laban sa mamaso (shingles) sa mga matatanda, na kinukuha dalawa hanggang anim na buwan ang pagitan para sa pinakamalawig na proteksyon. Inirerekomenda para sa mga matatanda 50 taong gulang pataas, kahit na nagkaroon ka na ng Bulutong dati. Kausapin ang iyong tagapangalaga (provider) kung natanggap mo na ang isang-dosis na bakuna na Zoster.
- **Bakuna sa Tdap:** Ang isang dosis ng bakunang ito ay nagpoprotekta laban sa tetanus, diphtheria at dalahit na ubo. Maaaring kailangan mo ng pampalakas na bakuna (booster) tuwing 10 taon.
- **Bakunasa RSV:** Para sa mga taong may edad na 60 pataas, ang isang dosis ay nagpoprotekta laban sa respiratory syncytial virus (RSV). Kumunsulta sa iyong tagapangalaga (provider) para sa karagdagang impormasyon.

County of Los Angeles Public Health

Mga Bakuna

Para sa mga Matatanda

Paano Ako Mababakunahan?

- Bisitahin ang tagapangalaga ng kalusugan (health care provider) o parmasya.
- Tanungin ang tagapangalaga ng kalusugan kung inirerekomenda ang karagdagang mga dosis para sa iyo.
- Kung wala kang tagapangalaga (provider), pumunta sa http://publichealth.lacounty.gov/vaccines para sa listahan ng mga libre at murang mga klinika sa pagbabakuna at karagdagang impormasyon tungkol sa mga bakuna.
- Sakop ng Medicare ang pinaka-inirerekomendang bakuna na walang gagastusin. Makipag-ugnayan sa Medicare o sa iyong tagapangalaga (provider) ng Medicare Advantage Plan upang malaman ang mas marami pa tungkol sa kung ano ang sakop ng seguro. Ang impormasyon ay makukuha sa: https://www.medicare.gov/health-drug-plan/health-plans.
- Ang pinakamagandang bahagi ay maaari mong makuha ang karamihan sa mga bakuna sa parehong pagbisita!

Sentro ng Tawagan para sa Pampublikong Kalusugan (Public Health Call Center)

Para sa mas marami pang impormasyon, ang Sentro ng Tawagan para sa Pampublikong Kalusugan ay bukas 8 ng umaga hanggang 8 ng gabi 7 araw sa isang linggo sa **1-833-540-0473**.