

Mga Rekomendasyon sa Bakuna para sa mga Matatanda



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

(Tagalog)

Talaan ng mga Nilalaman

Bakit Inirerekomenda ang mga Bakuna para sa mga Matatanda	1
Aling mga Bakuna ang Inirerekomenda para sa mga Matatanda	2
Paano Gumagana ang mga Bakuna.....	3
Nakagawiang mga Regular na Bakuna para sa Matatanda	4 & 5
Mas nasa Mataas na Panganib ang Matatanda	6
Mga Inirerekomendang Bakuna Batay sa Kondisyon ng Kalusugan	7
Mga Inirerekomendang Bakuna Batay sa Propesyon	8
Mga Inirerekomendang Bakuna Batay sa Paglalakbay	9
Mga Inirerekomendang Bakuna para sa mga Imigrante	10
Mga Inirerekomendang Bakuna para sa mga Nagsilikas sa Kanilang Bansa (Refugee)	11
Para sa mga Pamilya na may Matatanda	12
Paghahanap ng Iyong mga Rekord ng Pagbabakuna.....	13
Mayroon Ka bang mga Katanungan Tungkol sa mga Nakagawiang Regular na Pagbabakuna	14
Paano Kumuha ng mga Nakagawiang Regular at Kinakailangang Pagbabakuna	15
Ano ang mga Benepisyo ng Nakagawiang Regular at Kinakailangang Pagbabakuna	16
Mga Serbisyo sa Pagbabakuna sa Bahay para sa COVID-19 at Trangaso	17
Mga Serbisyo sa Kalusugan at Pagtanda	18
Mga Serbisyo para sa Nakatatanda at Umaasang Matatanda	19
Mga Serbisyo para sa Mas Matanda	20
Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-iisip	21

(Tagalog)

Bakit Inirerekomenda ang mga Bakuna para sa mga Matatanda?

- **Ang mga taong 65 taong gulang pataas ay mas mataas ang panganib na magkasakit nang malubha mula sa mga sakit na mapipigilan ng bakuna tulad ng trangkaso, COVID 19, pulmonya, at RSV.**
- **Ang mga bakuna ay isang ligtas na paraan upang manatiling protektado at mapigilan ang malubhang sakit.**
- Ang mga bakuna ay nagbibigay ng proteksyon mula sa mga sakit na mapipigilan ng bakuna na maaaring humantong sa pagkaka-ospital at pagkamatay. Ang pananatiling napapanahon sa mga inirerekomendang bakuna ay nagbibigay ng pinakamalawig (maximum) na proteksyon.
- Ang mga inirerekomendang bakuna para sa mga matatanda ay batay sa edad, mga kondisyon sa kalusugan, kasaysayan ng medikal, mga kinakailangan sa trabaho, at / o paglalakbay.



Aling mga Bakuna ang Inirerekomenda para sa mga Matatanda?

Trangkaso

Dapat mong kunin ito taun-taon, lalo na sa taglagas (fall), upang mabawasan ang panganib ng pagkakaroon ng trangkaso. Kung ikaw ay 65 pataas, tanungin ang iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan (provider) tungkol sa mas mataas na dosis ng bakuna sa trangkaso.

COVID-19

Ang bakunang ito ay binabago paminsan-minsan upang makapagprotekta laban sa pinakabagong mga klase ng virus. Inirerekomenda sa lahat ng may edad 6 na buwan pataas ay na tumanggap ng hindi bababa sa 1 dosis ng binagong bakuna laban sa COVID-19.

Pneumococcal*

1 dosis ng bakunang ito ay nakakapagprotekta laban sa malubhang impeksiyon na dulot ng bakteryang ito.

Mamaso [Shingles] (Herpes Zoster)*

Ang dalawang dosis na bakunang ito ay nagpoprotekta laban sa mamaso (shingles) sa mga matatanda na 50 taong gulang pataas, na kinuha ng dalawa hanggang anim na buwan ang pagitan para sa pinakamalawig (maximum) na proteksyon. Alamin sa inyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan (provider) kung natanggap mo na ang isang-dosis na bakuna na Zoster.

Tdap

Ang dosis ng bakunang ito ay nagpoprotekta laban sa tetanus, diphtheria, at dalahit na ubo (whooping cough). Maaaring kailanganin mo ng pampalakas na bakuna (booster) tuwing ika-10 taon.

RSV*

Ang 1 dosis ng bakuna ay inirerekomenda para sa mga matatanda na 60 taong gulang pataas upang maprotektahan laban sa mga impeksyon sa baga na dulot ng respiratory syncytial virus (RSV); inirerekomenda ang pakikipagtulungan sa iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan (provider) ng paggawa ng klinikal na desisyon.

***Kumonsulta sa iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan (provider) para sa mas marami pang impormasyon.**

Paunawa: Talahanayan (Table) na binago mula sa [LAC DPH Older Adults Flyer](#).

Paano Gumagana ang mga Bakuna

Hindi ka mabibigyan ng sakit ng mga bakuna.



- Ang mga bakuna ay ligtas na tinuturuan ang iyong katawan kung paano matukoy at labanan ang mga mapanganib na sakit. Sa mga bihirang pagkakataon, ang pagbabakuna ay maaaring magdulot ng banayad na sintomas na katulad ng sakit na pinoprotektahan ng bakuna. Ang mga sintomas na ito ay hindi impeksyon, kundi katibayan ng pagtugon ng sistema ng imyunidad ng katawan sa bakuna.
- May iba't ibang uri ng bakuna. Maaari silang ibigay sa pamamagitan ng ilong, bibig, o bilang isang iniksiyon.
- Bagaman walang bakuna na 100% na perpekto, ang mga ito ang pinakamahusay na paraan upang maprotektahan ka mula sa malubhang sakit. Maraming mga kadahilanan ang maaaring makaapekto sa antas ng proteksyon na ibinibigay ng mga bakuna tulad ng :
 - Ang dami ng pagkakalantad sa impeksyon
 - Oras mula nang matanggap ang bakuna
 - Kalusugan ng indibidwal

Nakagawiang mga Regular na Bakuna para sa Matatanda

Mga Benepisyo ng Pagbabakuna

Binabawasan ng mga bakuna ang iyong panganib na magkaroon ng ilang partikular na sakit sa pamamagitan ng pagtulong sa iyong katawan na ligtas na bumuo ng imyunidad. Kung magkasakit ka man pagkatapos ng pagkakalantad sa isang sakit, ang pagiging nabakunahan na ay nagpapababa sa iyong panganib ng malubhang komplikasyon na dulot ng sakit.



Binabawasan din ng mga bakuna ang pagkakataong magkalat ng sakit sa iba sa paligid mo. Sa pamamagitan ng pagpapabakuna, tinutulungan mo rin ang iyong komunidad laban sa pagkalat ng malubhang sakit.

Pumunta sa [cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac](https://www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac) upang malaman pa ang mas marami tungkol sa mga bakuna na inirerekomenda para sa mga matatanda. Magagamit din sa Espanyol.

Nakagawiang mga Regular na Bakuna para sa Matatanda

Ang mga bakuna ay nakakatulong na makatipid ng oras at pera.



Ang mga bakuna ay tumutulong upang manatili kang malusog kaya hindi mo kinakailangang hindi pumunta sa trabaho, mga aktibidad, o mga pagtitipon kasama ang pamilya at mga kaibigan, na nagbibigay sa iyo ng mas marami pang oras upang gawin ang mga bagay na iyong kinagigiliwan.

Ang pagkakasakit ay maaaring maging lubhang magastos. Kahit na may seguro (insurance), ang mga medikal na gastos ay maaaring mabilis na lumaki kung ikaw ay magkasakit nang malubha, ma-ospital, o magkaroon ng kapansanan dahil sa isang sakit na napipigilan ng bakuna.

Pumunta sa www2.cdc.gov/nip/adultimmsched upang kumuha ng isang mabilis na pagsusulit para sa listahan ng mga bakuna na maaari mong kailanganin. Magagamit din sa Espanyol.

Mas nasa Mataas na Panganib ang Matatanda

- Ang mga bakuna ay lalong mahalaga para sa pagprotekta sa mga taong nabubuhay na may ilang partikular na kondisyon sa kalusugan na maaaring maglagay sa kanila sa mas mataas na panganib para sa mga malubhang sakit, pagkakaospital, o maging pagkamatay mula sa mga sakit na napipigilan ng bakuna.

Ang ilan sa mga kondisyong ito ay:

Diabetes

(Uring 1 at 2)

Sakit sa Ugat ng Puso (Cardiovascular)

(hal. mataas na presyon ng dugo, baradong malalaking mga ugat, atake sa puso, atakeng serebral [stroke])

Talamak na Sakit na Nakakasagabal sa Baga [Chronic Obstructive Pulmonary Disease]

(kabilang ang hika)

Asplenia

(kabilang ang mga walang gumaganang lapay [spleen])

HIV

Sakit sa Atay

Sakit sa Bato

Huminang Sistema ng Imyunidad

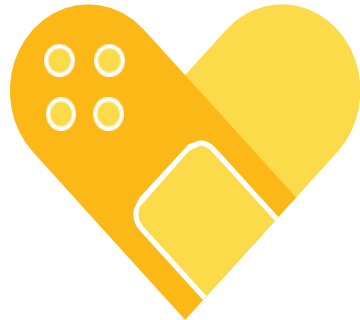
Mga Inirerekomendang Bakuna Batay sa Kondisyon ng Kalusugan

Ang pagpapabakuna ay ang pinakaligtas na paraan upang maprotektahan ang iyong kalusugan.

Ang mga rekomendasyon sa bakuna ay maaaring magkaiba batay sa mga kondisyon sa kalusugan, mga iniresetang gamot, paggamot (hal., hemodialysis), o antas ng immune system (ibig sabihin, CD4 count).

Ang lahat, lalo na ang mga taong may ilang mga partikular na kondisyon sa kalusugan ay dapat na siguraduhin na sila ay napapanahon sa:

- COVID-19
- Trangkaso (influenza)
- Tdap o Td
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Pneumococcal
- Bulutong (varicella)
- MMR (tigdas [measles], beke [mumps], at rubella)
- Bakuna sa Hib (Haemophilus influenzae uring b)
- Meningococcal (MenACWY at MenB)



Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa mga bakuna na inirerekomenda para sa iyo.

Mga Inirerekomendang Bakuna Batay sa Propesyon

Mga Manggagawa sa Pangangalagang Pangkalusugan

Ang mga taong direktang nagtatrabaho kasama ang mga pasyente, humahawak ng nakakahawang mga materyales, o nagtatrabaho sa isang pasilidad sa pangangalagang pangkalusugan, ay nasa mas mataas na panganib na magkaroon o magkalat ng ilang mga sakit na napipigilan ng bakuna.

Ang mga nagtatrabaho sa mga kapiligiran ng pangangalagang pangkalusugan ay dapat siguraduhin na napapanahon sila sa mga bakuna, tulad ng:

- Trangkaso
- COVID-19
- Hepatitis B
- Meningococcal
- Mamaso [Shingles] (zoster)
- Bulutong (varicella)
- MMR (tigdas [measles], beke [mumps], at rubella)
- Tdap (tetanus, diphtheria, at pertussis)



Mga Inirerekomendang Bakuna Batay sa Paglalakbay

Mga Internasyonal na Manlalakbay (International Travelers)

Makipag-usap sa iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan ilang linggo **bago** ang iyong paglalakbay upang malaman kung aling mga bakuna ang maaaring irekomenda para sa iyo batay sa lugar na iyong pupuntahan. Ang ilang bakuna ay tumatagal ng ilang linggo bago makabuo ng mahusay na proteksyon laban sa mga sakit na napipigilan ng bakuna.

May mga partikular na bakuna na kinakailangan at inirerekomenda para sa mga manlalakbay. Mangyaring bisitahin ang wwwnc.cdc.gov/travel/page/travel-vaccines para sa mas marami pang mga detalye.

Maaari kang manatiling ligtas kapag naglalakbay sa pamamagitan ng mga simpleng hakbang na ito :

- Pagpapabakuna
- Pagmamaskara
- Pagpapanatili ng pagitan mula sa kapwa-tao (Social distancing)
- Madalas na paghuhugas ng kamay
- Manatili sa bahay at magpasuri kung may sakit



Mga Inirerekomendang Bakuna para sa mga Imigrante

Ang mga imigrante na nag aaplay para sa alinman sa visa o permanenteng paninirahan sa Amerika ay **dapat** mabakunahan laban sa mga sumusunod:

-
- Tigdas
 - Beke
 - Rubella
 - Diphtheria
 - Tetanus
 - Pertussis
 - Hepatitis A
 - Hepatitis B
 - Varicella
 - Polio
 - Rotavirus
 - Pneumococcal
 - Meningococcal
 - Haemophilus influenzae uring B (Hib)
-



Bisitahin ang [cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac](https://www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac) upang suriin ang mga kinakailangan at inirerekomendang bakuna para sa mga imigrante. Magagamit din sa Espanyol.

Mga Inirerekomendang Bakuna para sa mga Nagsilikas sa Kanilang Bansa (Refugee)

Ang [Programang Pagsusuri sa Kalusugan ng mga Refugee ng California \(California Refugee Health Assessment Program\)](#) (RHAP) ay nagbibigay ng libreng komprehensibong pagsusuri sa kalusugan sa mga bagong dating na nagsilikas sa kanilang bansa (refugee), taong nangangailangan ng kalinga (asylee), biktima ng matitinding klase ng pangangalakal ng tao [human trafficking] (pederal na sertipikado [federally certified]), at iba pang kwalipikado na mga kalahok gaya ng mga may hawak ng Espesyal na Visa ng Imigrante (Special Immigrant Visa) at sa mga nabigyan ng makataong pagpapalaya na may kondisyon (humanitarian parole) mula sa Afghanistan, Cuba, Haiti, at Ukraine.



Upang malaman pa ang mas marami tungkol sa programang ito, tumawag sa (818) 291-8902

Para sa mga Pamilya na may Matatanda

Pagprotekta sa iyong mga Mahal sa Buhay na nasa mga Pasilidad ng Pangmatagalang Pangangalaga [Long-term Care Facilities] (LTCFs)

Ang mga residente ng LTCF ay kabilang sa mga pinaka-madaling kapitan ng malubhang komplikasyon mula sa mga sakit na napipigilan ng bakuna.

Ang mga pagbabakuna ay may kritikal na tungkulin sa pagprotekta sa kalusugan at kapakanan ng buong komunidad sa mga LTCF.

Paano manatiling ligtas sa LTCFs?

- Pagpapanatiling napapanahon sa mga bakuna.
- Madalas na paghuhugas ng kamay.
- Manatiling may kaalaman at sumusuporta sa mga pagbabakuna.

Nakakatulong ang mga pagbabakuna na gumawa ng mas ligtas na kapaligiran sa loob ng mga LTCF. Sa pamamagitan ng pagpapanatiling napapanahon sa mga bakuna, nakakatulong kang mabawasan ang panganib ng paglaganap sa pasilidad.

Makipag-ugnayan sa kawani ng LTCF upang matugunan ang anumang mga alalahanin o katanungan na maaaring mayroon ka tungkol sa mga bakuna. Maaari silang magbigay ng mahalagang impormasyon na naaayon sa mga partikular na pangangailangan at kundisyon sa loob ng pasilidad.

Paghahanap ng Iyong mga Rekord ng Pagbabakuna

Opisina ng mga Doktor/Parmasya

Makipag-ugnayan sa huling lugar na pinagbakunahan mo. Ang mga opisina ng doktor, klinika, at parmasya ay maaaring makapag-print ng iyong rekord ng pagbabakuna para sa iyo.

Rekord ng Digital na Bakuna

Pinapanatili ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng California [Department of Public Health] (CDPH) ang isang rehistro ng pagbabakuna. Kung ang iyong rekord ng pagbabakuna ay nasa rehistrong ito, maaari kang humiling ng digital na kopya ng iyong rekord ng bakuna sa pamamagitan ng portal ng Rekord ng Digital na Bakuna sa California (Digital Vaccine Record).

Pumunta sa myvaccinerecord.cdph.ca.gov para mai-download ang iyong mga record ng bakuna. Magagamit din sa Espanyol.

Kung hindi mo mahanap ang iyong mga rekord, kumunsulta sa iyong doktor upang makita kung ang ilang mga pagbabakuna ay kailangang ulitin.

Mayroon Ka bang mga Katanungan Tungkol sa mga Nakagawiang Regular na Pagbabakuna?

Lagyan ng tsek ang anumang mga tanong na nakalista sa ibaba na mayroon ka (isulat ang iba kung hindi nakalista) at dalhin ang buklet na ito sa iyong susunod na tipanan (appointment) upang handa kang tanungin ang iyong doktor para tumulong sa pagsagot sa mga ito.

Dapat na ba akong magpabakunas?

Kailangan ko ba ng anumang mga bakuna batay sa aking mga kondisyon sa kalusugan?

Kinakailangan ko ba ng anumang bakuna kung ako ay maglalakbay ako sa ibang bansa?

Aling mga bakuna ang inirerekomenda sa bawat panahon (season)?

1. _____

2. _____



Pumunta sa www2.cdc.gov/nip/adultimmsched para kumuha ng isang mabilis na pagsusulit para sa listahan ng mga bakuna na maaring kailanganin mo. Magagamit din sa Espanyol.

Paano Kumuha ng mga Nakagawiang Regular at Kinakailangang Pagbabakuna

Hindi nakaseguro o kulang sa segurong* mga tao

May makukuhang mura o walang bayad na pagbabakuna.

1. Tawagan ang **2-1-1** o bisitahin ang ph.lacounty.gov/ip/clinics.htm para makahanap ng isang klinikang pangkomunidad sa iyong lugar na nag-aalok ng mga bakuna na kailangan mo.
2. Tawagin ang **Sentro ng Tawagan ng Pampublikong Kalusugan (Public Health Call Center)** sa **1-833-540-0473** mula 8 ng umaga hanggang 8 ng gabi pitong araw sa isang linggo.
3. Bisitahin ang ph.lacounty.gov/vaccines para sa mas marami pang impormasyon.



* Mga taong kulang sa seguro na may seguro sa kalusugan, ngunit ang kanilang seguro ay maaaring hindi isama ang mga bakuna, maaaring saklaw lamang ang mga napiling bakuna, o maaaring may nakatakdang limitasyon ng dolyar/pinakamataas na gastos (cap) para sa mga bakuna.

Mga taong may seguro

Kung mayroon kang segurong pangkalusugan o isang regular na tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan, mangyaring kontakin sila para sa mga serbisyo sa pagbabakuna.

Ano ang mga Benepisyo ng Nakagawiang Regular at Kinakailangang Pagbabakuna?

1. Ang pagpapabakuna ay ang pinakamahusay na paraan upang maprotektahan ang iyong sarili mula sa mga sakit na napipigilan ng bakuna.



2. Ang pananatiling up-to-date sa mga pagbabakuna ay ginagawang **mas ligtas** na:
- ✓ Makasama ang pamilya, mga kaibigan, at mga kapitbahay
 - ✓ Pumunta sa mga kaganapan sa komunidad

Ano ang 2 iba pang mga benepisyo ng pagpapabakuna?

1. _____

2. _____

Mga Serbisyo sa Pagbabakuna sa Bahay para sa COVID-19 at Trangkaso

Ang mga taong nahihirapang umalis sa kanilang mga tahanan o **nasa bahay lamang (home-bound)** ay maaaring humiling ng pagbabakuna sa loob ng bahay.

May dalawang paraan para humiling ng iyong pagpapabakuna:

1. Sa Telepono –

Tumawag sa Sentro ng Tawagan Ng Bakuna sa (DPH Vaccine Call Center) sa **1-833-540-0473**.



2. Online –



Pumunta sa ph.lacounty.gov/VaxAtHome para punan ang request form. Magagamit din sa Espanyol.

Mga Serbisyo sa Kalusugan at Pagtanda

Ang Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng County ng Los Angeles, Opisina ng Matatandang Pangkalusugan ay nag-aalok ng impormasyon sa mga sumusunod na serbisyo:

- Suporta sa Medicare at Medicaid
- Pinag-aalagaang Lugar ng Matatanda sa Araw (Adult Day Care)
- Pangmatagalang Pangangalaga



Para sa mas marami pang impormasyon tumawag sa **1-213-351-7825** o bisitahin ang ph.lacounty.gov/aging.

Mga Serbisyo para sa Nakatatanda at Umaasang Matanda

Ang Kagawaran sa ng Pagtanda at sa may Kapansanan ng County ng Los Angeles ay nag-aalok ng mga sumusunod na serbisyo para sa mas nakatatanda at umaasang mga nasa hustong gulang :



- Mga Programa sa Nutrisyon
- Mga Serbisyo sa Suporta at Pag-aalaga
- Pagpapabuti ng Kalidad ng Buhay



Para sa mas marami pang impormasyon, tawagan ang Teleponong Pwedeng Tawagan Lagi ng Impormasyon at Tulong (Information and Assistance Hotline) sa **1-800-510-2020** o bisitahin ang ad.lacounty.gov.

Mga Serbisyo para sa Mas Matatanda

Ang Kagawaran sa Pagtanda ng Lungsod ng Los Angeles ay nag-aalok ng mga sumusunod na serbisyo :

- Mga Programa sa Trabaho at Pagsasanay
- Legal na Tulong at Adbokasiya
- Mga Programa sa Kalusugan at Kaligtasan (Wellness and Safety)
- Mga Sentro ng Matatanda na Maraming Layunin (Multipurpose Senior Centers)
- Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Kaisipan
- Mga Programa sa Pabahay



Para sa mas marami pang impormasyon, mangyariung tumawag sa **1-213-482-7252** o bisitahin ang aging.lacity.gov/older-adults.

Para sa mga serbisyo ng lungsod na hindi pang-emerhensiya, tumawag sa **3-1-1** o bisitahin ang lacity.gov/myla311.

Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-iisip

Ang COVID-19 pandemya ay nagdala ng mga bagong hamon para sa mga tao ng lahat ng edad. Ang mga hamong ito ay nakaapekto sa kalusugan ng isip para sa marami. Kung ikaw, o may kilala ka, na maaaring makinabang sa mga serbisyong magagamit para suportahan ang mga nakatatanda na dumaranas ng suliranin sa kalusugang pangkaisipan, mangyaring makipag-ugnayan sa isa sa mga sumusunod:

1. Linya ng Pagkakaibigan ng Matatanda (Senior Friendship Line)

- Tawagan ang linya ng tulong 24/7 sa **1-800-971-0016**.
- Pumunta sa ioaging.org/services/friendship-line para sa mas marami pang impormasyon.

2. Helping Hands Senior Foundation

- Tawagan ang linya ng tulong sa **1-818-279-6580** Lunes hanggang Biyernes mula 8:30 ng umaga hanggang 5:30 ng gabi.
- Pumuta sa helpinghandsla.org para sa mas marami pang impormasyon.



(Tagalog)