# Patnubay sa Pagbabakuna para sa mga Magulang

A Parent's Guide to *Vaccination* — Tagalog

Guide sur la *vaccination* à l'intention des parents — tagalog

Public Health Agency of Canada | Agence de la santé publique du Canada

Canada

Upang maitaguyod at maprotektahan ang kalusugan ng mga mamamayan ng Canada sa pamamagitan ng pamumuno, pakikipagtulungan, pagbabago at pagkilos sa pampublikong kalusugan.

—Public Health Agency of Canada

Available in English under the title:
*A Parent's Guide to Vaccination*
Also available in other selected languages.

Disponible en français sous le titre :
*Guide sur la vaccination à l'intention des parents*
Également disponible dans d'autres langues.

**Upang makakuha ng karagdagang impormasyon, mangyaring makipag-ugnayan sa:**

Public Health Agency of Canada
Address Locator 0900C2
Ottawa, ON K1A 0K9
Telepono: 613-957-2991
Toll free: 1-866-225-0709
Fax: 613-941-5366
TTY: 1-800-465-7735
E-mail: hc.publications-publications.sc@canada.ca

Makakakuha ng lathalaing ito sa mga alternatibong format kapag hiniling.

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, na kinatawan ng Minister of Health, 2020

Petsa ng pagkakalathala: Enero 2020

Maaaring gumawa ng kopya ng lathalaing ito para sa personal o pansariling paggamit nang walang pahintulot, sa kundisyong ganap na kikilalanin ang pinagkunan nito.

**Print** Cat.: HP40-38/2018Tl
ISBN: 978-0-660-33101-0

**PDF** Cat.: HP40-38/2018Tl-PDF
ISBN: 978-0-660-33100-3

Pub.: 190421

# Ang pagbabakuna ang pinakamahusay na paraan upang maprotektahan ang kalusugan ng inyong anak

Responsibilidad ng mga magulang ang kapakanan ng kanilang mga anak, kasama ang pagprotekta sa kanila laban sa karamdamang dulot ng mga sakit na maaaring mapigilan ng bakuna. Alamin ang tungkol sa pagbabakuna at bakit mahalaga ito sa kalusugan ng inyong anak.

Sumasang-ayon ang mga magulang na mahalaga ang mga iskedyul sa pagkain at pagtulog upang mapanatiling malusog ang mga bata. Pareho din sa mga pagbabakuna sa pagkabata. Ang pagbakuna ng inyong mga anak ang pinakamahusay na paraan upang mapanatili silang ligtas mula sa maraming malala at potensyal na nakakamatay na sakit. Makakatulong kayo sa pagprotekta ng inyong mga anak sa pamamagitan ng pagbakuna sa kanila sa tamang oras at napapanahon (up to date) ang mga kinakailangan nilang bakuna.

## Ano ang bakuna?

Ang mga bakuna ay gawa sa kakaunting patay o mahina nang mikrobyo. Tinutulungan ng mga ito ang imyun na sistema (immune system) na matutunan kung paano maprotektahan ang sarili nito laban sa sakit. Ligtas at mabisang paraan ang mga bakuna upang makaiwas ang inyong anak sa pagkakaroon ng *totoong* sakit.

## *Alam ba ninyo?*

Ang pagbabakuna ay maaari ding tawagin na imyunisasyon, mga bakuna, mga iniksyon, o mga pagturok. Iisa lang ang ibig sabihin ng mga salitang ito.

## Ano ang imyun na sistema?

Ang imyun na sistema ay isang espesyal na network sa katawan na nagpoprotekta sa inyo mula sa mga mikrobyo, gaya ng bakterya at mga virus na nagdudulot ng mga sakit. Sa pamamagitan ng mga sunud-sunod na hakbang na tinatawag na pagtugon ng imyun na sistema (immune response), natututunan ng imyun na sistema kung paano makilala ang mga mikrobyo upang malabanan ang mga ito kung sakaling malantad sa mga ito ang inyong anak sa hinaharap.

Nalalantad ang inyong anak sa libu-libong mikrobyo sa bahay, sa daycare o supermarket araw-araw. Kahit ang isang malambing na halik mula sa kapatid na lalaki o babae ay maaaring puno rin ng mikrobyo. Hindi nakapipinsala ang karamihan sa mga mikrobyong ito, at madaling makontrol ang mga ito ng imyun na sistema ng inyong anak. Ngunit may ilang mga mikrobyong maaaring lubhang makasama sa inyong anak.

Salamat sa pagbabakuna, natututunan ng imyun na sistema ng inyong anak kung paano makilala ang mga mapaminsalang mikrobyo. Nakakatulong ang mga bakuna sa inyong anak na magkaroon ng mga kinakailangang depensa upang malabanan ang sakit at manatili siyang malusog!

# Paano umeepekto ang mga bakuna?

Ang mga patay o mahina nang mikrobyo sa mga bakuna ang tumutulong sa imyun na sistema ng inyong anak na gumawa ng dalawang mahalagang kagamitan: mga antibody at imyun na memorya. Magkasamang makakatulong ang mga kagamitang ito sa inyong anak na makilala at malabanan ang mga mikrobyo kung sakaling malalantad siya sa mga ito sa hinaharap.

Karamihan ng mga bata ay lubos nang protektado pagkatapos nilang mabakunahan. Nangangahulugan ito na hindi na sila kailanman magkakaroon ng mga malalang sakit na maaaring mapigilan ng bakuna.

Sa mga bihirang kaso, maaari pa ring magkasakit ang mga batang nabakunahan na dahil bahagyang proteksyon lang ang nakuha nila mula sa bakuna. Mas karaniwan ito sa mga batang may problema sa kalusugan na nakakaapekto sa kanilang imyun na sistema. Maaari silang magkaroon ng mga hindi gaanong matinding sintomas kung malalantad sila sa sakit, ngunit hindi sila makakaranas ng mga malalang kumplikasyon.

Para lang 'yan... mga seatbelt ay hindi 100% na mabisa sa pagprotekta sa inyo habang nagmamaneho, ngunit makabuluhang nababawasan ng mga ito ang panganib na mapinsala.

## *Alam ba ninyo?*

Nanggaling ang salitang imyunisasyon sa salitang hindi tinatablan (imyun) – na ang ibig sabihin, protektado mula sa sakit.

## Paano ibinibigay ang mga bakuna?

Karamihan ng mga bakuna ay ibinibigay sa pamamagitan ng iniksyon (isang karayom) sa itaas na bahagi ng braso o hita ng inyong anak. Maaari namang ibigay ang ilang bakuna sa pamamagitan ng pag-inom (sa bibig) o pagsinghot (winiwisik sa ilong).

Maaaring ligtas na makatanggap ang inyong anak ng higit sa isang bakuna sa isang pagkakataon. Ang ilang mga bakuna ay nakakapagbigay ng proteksyon laban sa ilang mga sakit sa isang iniksyon, habang ang iba naman ay ibinibigay nang magkakahiwalay.

## Paano kung hindi maaaring magpabakuna ang aking anak?

Hindi maaaring makatanggap ng ilang mga tiyak na bakuna ang ilang mga bata dahil sa mga alerdyik na reaksyon o iba pang mga medikal na kundisyon. Dahil hindi sila maaaring magpabakuna, may panganib na magkaroon sila ng mga sakit na protektado sana sila ng bakuna.

Maaari kayong makatulong sa pagprotekta sa inyong mga anak sa pamamagitan ng paghikayat sa mga tao sa paligid ng inyong anak na tiyaking kumpleto ang mga kinakailangan nilang pagbabakuna. Ang mga sakit na mukhang hindi malala para sa mga nakakatanda ay maaaring lubos na makapinsala sa mga batang walang sapat na proteksyon.

# Mga sakit na napipigilan ng mga karaniwang pagbabakuna

Kapag nagpabakuna ang inyong mga anak, napoprotektahan sila mula sa maraming sakit na maaaring mapigilan ng bakuna.

Madaling maihawa ang halos lahat sa mga sakit na ito, madalas ay sa pamamagitan ng pag-ubo o pagbahing. Maaaring maging malubha ang mga ito hanggang sa puntong makakapagdulot na ng mga malalang kumplikasyon o pagkamatay. Kapag pinabakunahan ninyo ang inyong mga anak sa tamang oras, mabibigyan sila ng proteksyong kailangan nila upang manatiling malusog at walang sakit.

## Alam ba ninyo?

Ang inyong mga anak, kagaya ninyo, ay dapat mabakunahan bago kayo maglakbay kasama sila. Maaaring mangailangan sila ng mga espesyal na pagbabakuna, o maaaring kailangan nilang mabakunahan nang mas maaga sa karaniwan.

| Mga sakit | Mga posibleng sintomas | Mga posibleng kumplikasyon |
|---|---|---|
| **Diphtheria**<br><br>Diphtheria / Diphtérie | › Lagnat at giniginaw<br>› Pamamaga ng lalamunan at may plema sa lalamunan at ilong<br>› Nahihirapan sa paglunok at paghinga | › Mga problema sa paghinga at puso<br>› Pagkaparalisa<br>› Pagkamatay |
| **Pertussis (Mahalak na ubo)**<br><br>Pertussis (Whooping cough) / Coqueluche | › Nagsisimula na gaya ng karaniwang sipon<br>› Matitinding pag-ubo (maaaring tumagal nang ilang buwan)<br>› Nabubulunan o pagsusuka pagkatapos ng pag-ubo<br>› Hirap sa pagkain, pag-inom at paghinga<br>*Maaaring walang anumang mga sintomas ang mga nakatatanda ngunit maaari pa ring maihawa sa mga sanggol.* | › Pulmonya<br>› Mga kombulsyon<br>› Pinsala sa utak<br>› Pagkamatay |

| Mga sakit | Mga posibleng sintomas | Mga posibleng kumplikasyon |
|---|---|---|
| **Tetanus**<br><br>Tetanus / Tétanos | › Pamumulikat ng kalamnan (mula sa leeg at mukha)<br>› Sakit ng ulo at lagnat<br>› Problema sa paglunok<br>› Mga kombulsyon (pangingisay ng katawan) | › Pulmonya<br>› Pagkabali ng mga buto (dahil sa pamumulikat ng kalamnan)<br>› Pinsala sa utak o sa nerve<br>› Pagkamatay |
| **Polio** | › Lagnat at pagkapagod (fatigue)<br>› Pagduwal at pagsusuka<br>› Pananakit o panghihina ng mga kalamnan | › Matinding problema sa paghinga<br>› Pagkaparalisa ng mga braso at binti<br>› Pagkamatay |
| **Mga impeksyon na *Haemophilus Influenzae* Type b**<br><br>*Haemophilus influenzae* Type b infections / Infections à *Haemophilus influenzae* de type b | › Pananakit ng tainga at baradong ilong<br>› Pagsakit ng ulo at may lagnat<br>› Pag-ubo ng may plema<br>› Nahihirapan sa paghinga<br>› Pananakit at paninigas ng leeg at likod | › Pulmonya<br>› Permanenteng pagkawala ng pandinig<br>› Pinsala sa utak<br>› Pagkaputol ng mga hita at binti<br>› Pagkamatay |
| **Tigdas**<br><br>Measles / Rougeole | › Lagnat<br>› Ubo at sipon<br>› Namumula ang mga mata<br>› Antukin at pagkamayamutin<br>› Mapulang pamamantal at maputing mga marka sa bibig | › Mga impeksyon sa tainga<br>› Pulmonya<br>› Mga kombulsyon<br>› Pinsala sa utak<br>› Pagkamatay |
| **Beke**<br><br>Mumps / Oreillons | › Lagnat at pagkapagod<br>› Sakit ng ulo o pananakit ng tainga<br>› Pamamaga ng mga pisngi o leeg | › Meningitis *(impeksyon sa lining ng utak at gulugod)*<br>› Pagkabingi<br>› Pagkabaog |

| Mga sakit | Mga posibleng sintomas | Mga posibleng kumplikasyon |
|---|---|---|
| **Rubella**<br><br>Rubella / Rubéole | › Pagpapantal<br>› Masakit, namumula ang mga mata<br>› Sinat o bahagyang lagnat<br>› Pagduwal<br>› Pamamaga ng mga glandula | › Panloob na pagdurugo<br>› Pinsala sa utak<br>› Pagkalaglag o patay na pagsilang ng sanggol *(mga babae na nahawahan habang buntis)*<br>› Mga kapinsalaan sa katawan ng sanggol o pagkalaglag ng sanggol *(kung ang ina ay nahawahan habang buntis)* |
| **Bulutong (Varicella o Chickenpox)**<br><br>Varicella (Chickenpox) / Varicelle | › Sinat o bahagyang lagnat<br>› Sakit ng ulo o sipon<br>› Pagkapagod at hindi maginhawang pakiramdam<br>› Pangangati na nagkakaroon ng mga lintos na nagiging langib | › Pulmonya<br>› Mga impeksyon sa buto at mga kasukasuan<br>› Pinsala sa utak<br>› Mga kapinsalaan sa katawan ng sanggol *(kung ang ina ay nagkaroon ng bulutong habang nagbubuntis)*<br>› Pagkamatay *(bihirang mangyari)* |
| **Meningococcal impeksyon**<br><br>Meningococcal infection / Infection méningococcique | › Biglang nilalagnat<br>› Matinding sakit ng ulo<br>› Pagduwal at pagsusuka<br>› Pananakit at paninigas ng leeg<br>› Mapupulang marka o maliliit na pasa sa balat | › Meningitis *(impeksyon sa lining ng utak at sa gulugod)*<br>› Pinsala sa utak<br>› Septicemia *(impeksyon sa dugo)*<br>› Pagputol sa mga kamay o paa<br>› Coma/Pagkamatay |
| **Pneumococcal impeksyon**<br><br>Pneumococcal infection / Infection pneumococcique | › Pananakit ng tainga at baradong ilong<br>› Pag-ubo at nahihirapan sa paghinga<br>› Lagnat<br>› Sakit ng ulo<br>› Pananakit at paninigas ng leeg<br>› Walang ganang kumain at pagsusuka | › Pagkabingi<br>› Pinsala sa utak<br>› Pulmonya<br>› Septicemia *(impeksyon sa dugo)*<br>› Meningitis *(impeksyon sa lining ng utak at sa gulugod)*<br>› Pagkamatay |

| Mga sakit | Mga posibleng sintomas | Mga posibleng kumplikasyon |
|---|---|---|
| **Influenza / Trangkaso**<br><br>Influenza (flu) / Grippe | › Lagnat at pagkapagod<br>› Ubo<br>› Pananakit ng kalamnan at sakit ng ulo<br>› Pamamaga ng lalamunan<br>› Pagduwal, pagsusuka at pagtatae *(karaniwan sa mga bata)* | › Impeksyon sa tainga at/o sinus<br>› Brongkitis *(pamamaga ng mga daanan ng hangin)*<br>› Pulmonya<br>› Pagkamatay |
| **Rotavirus** | › Mataas na lagnat<br>› Pagsusuka<br>› Matindi at matubig na pagtatae | › Matinding pagkawala ng tubig sa katawan<br>› Pagkamatay |
| **Hepatitis B**<br><br>Hepatitis B / Hépatite B | › Lagnat at pagkapagod<br>› Pananakit ng tiyan<br>› Pagduwal, pagsusuka at pagtatae<br>› Jaundice *(paniniláw ng mga mata at balat)* / Madilim ang ihi | › Sirosis ng atay *(mga galos sa atay)*<br>› Cancer sa atay<br>› Pagkamatay |

Inirerekomenda ang iba pang mga bakuna, habang lumalaki ang inyong anak, tulad ng pagbibigay ng proteksyon sa inyong anak laban sa maraming strains ng human papillomavirus (HPV). Kausapin ang inyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga bakunang kakailanganin ng inyong anak upang maging ganap na protektado sila.

Bisitahin ang Canada.ca/vaccines para sa karagdagang kaalaman tungkol sa mga ito at sa iba pang mga sakit na maaaring mapigilan ng bakuna.

## Kung bihira nagkakaroon ng mga ganitong sakit ang mga tao, bakit kailangang magpabakuna ng aking anak?

Ang mga sakit na dating karaniwang nakukuha sa pagkabata ay bihira na lang ngayon sa Canada dahil sa mga bakuna. Ngunit umiiral pa rin ang mga ito. Isang kaso lamang ng tigdas ay maaaring kumalat nang mabilis kapag ang mga tao ay hindi nabakunahan. Maaari ka pa ring mahawahan ng tigdas isang oras pagkatapos na ang isang taong may tigdas ay umalis sa parehong silid na pinasukan mo. Hindi madaling malaman kung sino ang nagdadala ng mikrobyo, o kung nalantad ang inyong anak dito.

Walang panggagamot o lunas para sa maraming sakit na maaaring mapigilan ng bakuna. Sa ilang mga kaso, maaaring mamatay ang mga bata mula sa mga kumplikasyon ng isang sakit.

Ang pinakamahusay na proteksyon ay ang patuloy na pagbakuna.

**Upang mas maipaliwanag ang kahalagahan ng pagbabakuna, narito ang isang analohiya:**
Kagaya lang ito ng paglimas ng tubig sa isang bangkang may tagas; puno ng tubig ang bangka (puno ng mga sakit). Mabilis at pursigido tayo sa paglimas (pagbakuna), at ngayon halos tuyo na ang bangka. Kung hihinto tayo sa paglimas ng tubig (pagbakuna), patuloy na papasok ang tubig dahil hindi pa rin nawawala ang tagas (mayroong pa rin mga nakakahawang sakit).

# Ligtas ang mga bakuna

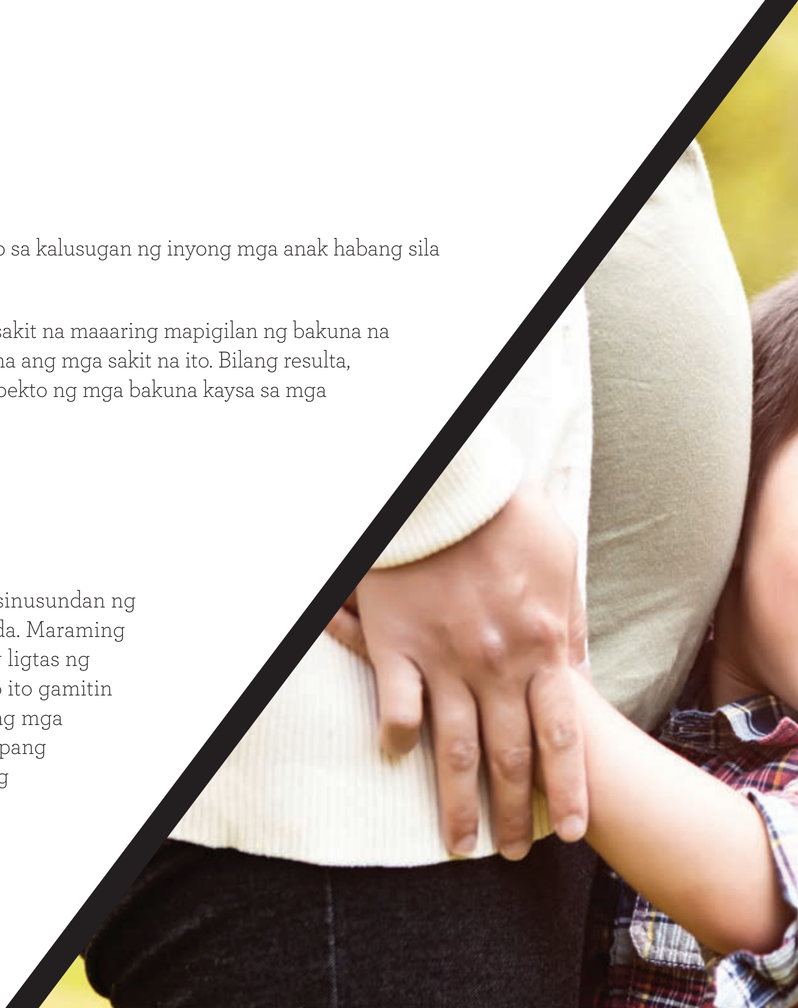
Ligtas ang mga bakuna, at nagbibigay ang mga ito ng mahahalagang benepisyo sa kalusugan ng inyong mga anak habang sila ay nabubuhay.

Hindi pa nakikita ng maraming magulang na may maliliit pang anak ang mga sakit na maaaring mapigilan ng bakuna na nabanggit sa patnubay na ito, kaya maaaring hindi nila alam kung gaano kalubha ang mga sakit na ito. Bilang resulta, maaaring mas pagtuunan ng pansin ng mga magulang ang mga pangalwang epekto ng mga bakuna kaysa sa mga napigilan na sakit ng mga ito.

## Paano inaaprubahan ang mga bakuna?

Ang mga bakuna ay dapat sumailalim sa maraming taon ng pananaliksik, na sinusundan ng pagsubok  at muling pagsubok (retesting) bago gamitin ang mga ito sa Canada. Maraming nakatalagang sistema para sa pagsubaybay sa paggawa, paggamit at pagiging ligtas ng mga bakuna. DAPAT na mapatunayan muna na ligtas ang bawat bakuna bago ito gamitin o maibigay. Iniuulat ng mga tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan ang mga reaksyon sa bakuna sa mga lokal na awtoridad ng pampublikong kalusugan upang matiyak na malutas kaagad ang mga hindi pangkaraniwan at hindi inaasahang reaksyon.

Panoorin ang aming video tungkol sa kaligtasan ng bakuna sa **Canada.ca/vaccines.**



## Mas ligtas ba ang pagbabakuna kaysa sa pagkakaroon ng totoong sakit?

Oo. Kayang-kayang makontrol ng imyun na sistema ng inyong anak ang mahihina o patay na mikrobyo sa isang bakuna. Maaari lang magkaroon ng bahagyang lagnat o masakit na braso ang inyong anak pagkatapos ng pagbabakuna, ngunit ilang araw lang ang itatagal ng mga pangalawang epekto (side effects) nito at hindi dapat makaapekto sa mga pang-araw-araw na aktibidad.

Gayunman, kung magkakaroon ng totoong sakit ang isang batang hindi nabakunahan, maaaring maging malala o nakakamatay ang resulta. Ito ay dahil mabilis dumami ang mga aktibong mikrobyo, at hindi handa ang imyun na sistema ng inyong anak na protektahan ang sarili nito.

## *Alam ba ninyo?*

Ang pagbabakuna ay pumipigil sa pagitan ng dalawa at tatlong milyong pagkamatay sa buong mundo bawat taon. Ligtas, simple at mabisa ito!

# Kailangang mabakunahan sa tamang oras ang inyong anak

Pinakamabisa ang mga bakuna kapag naibigay ang mga ito sa tamang oras, simula noong maliit pa ang inyong anak. Libre sa buong Canada ang karaniwang pagbabakuna; gayunman, maaaring mag-iba-iba ang mga iskedyul sa bawat probinsya o teritoryo.

Tandaang tiyakin na kumpleto at napapanahon ang mga sarili ninyong bakuna. Ang pagbabakuna ay isang panghabambuhay na proseso.

## Bakit ko dapat pabakunahan ang aking anak sa batang edad?

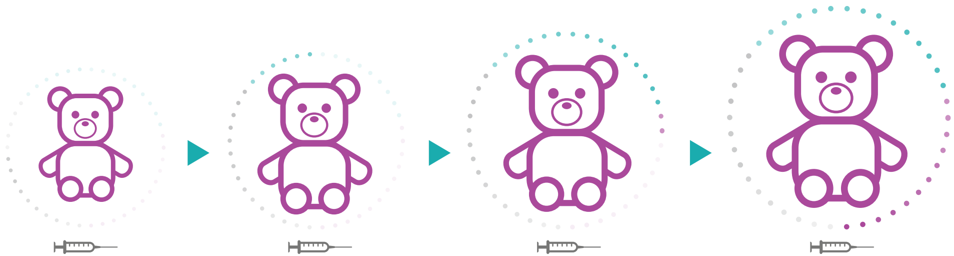
Idinisenyo ang iskedyul sa pagbabakuna upang maprotektahan ang inyong anak bago siya malantad sa mga sakit na maaaring mapigilan ng bakuna. Maagang pinababakunahan ang mga bata dahil madali silang tablan ng sakit at maaaring maging malala ang mga kahihinatnan nito. Ngunit kung nabakunahan sa tamang oras, ang inyong anak ay magkakaroon ng pinakamaraming proteksyon sa lalong madaling panahon.

## Kailan dapat mabakunahan ang aking anak?

Kailangang mabakunahan ang inyong anak sa ilang mga yugto upang lubos siyang maprotektahan. Kailangang ibigay ang ilang mga bakuna nang higit sa isang beses upang mapalakas ang imyun na sistema ng inyong anak.

Maaaring mag-iba-iba ang iskedyul sa pagbabakuna depende sa probinsya o teritoryong tinitirhan ninyo. Nangunguhulugan ito na binibigay ng ilang mga probinsya o teritoryo ang parehong bakuna sa iba't-ibang edad. Ngunit huwag mag-alala, bibigyan kayo ng inyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan ng isang iskedyul sa pagbabakuna na magbibigay-alam sa inyo kung aling mga bakuna ang kinakailangan at kung aling edad ito kailangan. Ang isa pang paraan upang malaman ang iskedyul sa pagbabakuna ng inyong anak ay ang pagtingin sa Canada.ca/health vaccines kung saan nakalista ang iskedyul para sa bawa't probinsya at teritoryo.

**Narito ang halimbawa ng isang karaniwang iskedyul; upang lubos na maprotektahan, kailangang mabakunahan ang inyong anak pagkapanganak sa kanya o sa edad na dalawang buwan, at pagkatapos ay sa edad na apat na buwan, anim na buwan at sa pagitan ng 12 buwan at 18 buwan—pati na rin sa pagitan ng mga edad na apat hanggang anim na taon. Kinakailangan ng mga karagdagang pagbabakuna para sa mga batang pumapasok na sa paaralan.**



Unang DOSIS
**ilang** proteksyon

Pangalawang DOSIS
**mas maraming** proteksyon

Pangatlong DOSIS
**mas mabuting** proteksyon

Pang-apat na DOSIS
**pangmatagalang** proteksyon

## Maaari bang tumanggap ang aking anak ng higit sa isang bakuna nang sabay-sabay?

Oo. Ibinibigay nang sabay-sabay ang ilang mga bakuna upang makapagprotekta ang mga ito laban sa ilang mga sakit nang magkakasabay. KAHANGA-HANGA ang imyun na sistema ng inyong anak! Kayang-kaya nitong makontrol ang higit sa isang bakuna nang sabay-sabay sa ligtas at mabisang paraan.

Ipapaalam sa inyo ng inyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan kung aling mga bakuna ang kailangan ng inyong anak sa bawat pagbisita.

## Saan ko papabakunahan ang aking anak?

Makipag-ugnayan sa inyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan upang malaman kung saan magpapabakuna. Maaari kayong maghanap sa Internet para sa pinakamalapit sa inyo na tanggapan ng pampublikong kalusugan (Centre Local de Services Communautaires (CLSC) sa Quebec).

## Paano kung napalampas namin ang isang iniksyon?

Ang buhay ng may mga batang inaalagaan ay maaaring masyadong busy. Maaaring hindi kayo makapunta sa bawat appointment sa pagbabakuna para sa inyong anak. Ngunit mahalagang maisaayos ang pag-iskedyul sa mga ito.

Kailangan ninyong magpaiskedyul ng appointment sa inyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan sa lalong madaling panahon. Makakatulong sila sa inyong malaman kung aling mga bakuna ang nakuha na ng inyong anak, at kung aling mga bakuna pa ang kinakailangan niya.

## Paano kung lilipat kami ng tirahan?

Kung lilipat kayo sa ibang probinsya o teritoryo, maaaring magbago ang iskedyul sa pagbabakuna ng inyong anak. Kapag nakalipat na kayo, makipag-ugnayan sa inyong bagong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan upang malaman kung aling mga bakuna ang maaaring kailanganin. Tandaang dalhin ang talaan ng pagbabakuna ng inyong anak kapag pumunta kayo sa appointment.

# Umaasa sa inyo ang inyong anak para sa proteksyon ng pagbabakuna

Ang pagbabakuna ng inyong mga anak sa tamang oras ay isa sa pinakamahahalagang responsibilidad ninyo bilang isang magulang. Kapag pinabakunahan ninyo ang inyong mga anak, pinoprotektahan ninyo sila laban sa mga malalang sakit habang sila ay nabubuhay.

## Bakit mahalagang itala ang pagbabakuna ng inyong anak?

Maaaring humiling ng isang ebidensya ng pagbabakuna. Sa ilang mga bahagi ng Canada, kailangang kumpleto at napapanahon ang lahat ng kinakailangang pagbabakuna ng mga bata bago magsimula sa klase o daycare. Kinakailangan ito upang makatulong sa pagpigil sa pagkalat ng mga malalang sakit sa mga lugar na ito.

Bukod pa rito, makakatulong ang kasaysayan ng pagbabakuna ng inyong anak kung kakailanganin ninyo ipatingin ang inyong anak sa ibang tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan o maglakbay sa labas ng Canada.

## Paano ko masusubaybayan ang mga pagbabakuna ng aking anak?

Bibigyan kayo ng talaan ng pagbabakuna (kard o librito) na naglalaman ng inirerekomendang iskedyul ng inyong anak sa inyong unang pagbisita sa klinika. Kung makakalimutan ito ng inyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan, tiyaking humingi kayo ng isa. Mahalagang dalhin ang talaang ito sa bawat pagbisita sa tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan. Ito ay para matiyak na ma-update ang ito tuwing magpapabakuna ang inyong anak.

Maaaring maging kapaki-pakinabang sa inyo na gamitin ang checklist sa likod ng patnubay na ito o i-download ang libreng **CANImmunize mobile app** upang makatulong sa inyong subaybayan ang mga pagbabakuna ng inyong pamilya.

## Maglalakbay ba kayo?

Kapag naglalakbay sa ibang bansa, kayo at ang inyong pamilya ay maaaring nasa panganib ng sakit na maaaring pigilan ng bakuna. Maaaring kabilang sa mga ito ang mga sakit na may mga bakunang hindi karaniwang ibinibigay sa Canada. Mahalagang kumonsulta sa isang tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan, o bumisita sa isang klinikang pangkalusugan para sa paglalakbay, sa loob ng hindi bababa sa anim na linggo bago kayo maglakbay. Maaaring may irekomendang ilang mga tiyak na bakuna depende sa inyong edad, sa lugar na gusto ninyong puntahan at ano ang balak ninyong gawin.

Bisitahin ang **Canada.ca/travel** para sa mga payo at impormasyon sa paglalakbay na makakatulong sa inyo.

### Paano kung may sipon o lagnat ang aking anak?

Kung may sakit o lagnat ang inyong anak sa sandaling kailangan na niyang pagbabakuna, makipag-ugnayan sa inyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan. Maaari silang magpasya kung maaari nang ibigay ang pagbabakuna, o kung mas mabuting maghintay hanggang sa gumaling ang inyong anak.

# Ang dapat asahan sa unang pagbabakuna ng inyong anak

Maaari ninyong matulungan ang inyong anak na magkaroon ng positibong karanasan sa pagbabakuna. Sa pagkaunawa kung ano ang mangyayari sa inyong anak kapag nabakunahan siya, maaaring magiging mas maginhawa ito para sa inyong dalawa.

## Bago ang pagbabakuna

Tandaang dalhin ang talaan ng pagbabakuna ng inyong anak kapag nagpatingin kayo sa inyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan o sa tanggapan ng pampublikong kalusugan (CLSC sa Quebec). Kung wala kayong talaan ng pagbabakuna, tiyaking humingi ng isa.

## Habang isinasagawa ang pagbabakuna

Maaaring magtanong sa inyo ang inyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kalusugan ng inyong anak, gaya ng kung may mga alerdye o problema siya sa kalusugan.

Narito ang ilang bagay na maaari ninyong gawin upang matulungan ang inyong anak habang isinasagawa ang pagbabakuna.

- **Mag-relaks.** Maaaring umepekto ang inyong mga emosyon sa inyong anak. Kapag relaks at mananatiling positibo kayo, mas magiging masaya rin ang inyong anak.
- **Yakapin ang inyong anak.** Hawakan at makipag-usap sa inyong anak habang isinasagawa ang pagbabakuna. Ayon sa mga pag-aaral, hindi gaanong umiiyak ang mga batang marahang hinahawakan habang tinuturukan.
- **Magpasuso.** Kung nagpapasuso kayo, subukang pasusuhin ang inyong sanggol bago, habang isinasagawa o kapag natapos na ang pagbabakuna. Nakagiginhawa ito sa inyong sanggol.
- **Ibaling sa iba ang kanyang atensyon.** Makakatulong ang inyong banayad at malumanay na boses o pagyapos upang aliwin ang inyong sanggol. Ganito rin ang kanyang paboritong laruan, pagkukwento o pagkanta.

## Pagkatapos ng pagbabakuna

Karamihan ng mga bata ay walang iniindang anumang bagay pagkatapos ng pagbabakuna. Maaaring walang maging reaksyon ang inyong anak sa bakuna. Sa ilang mga kaso, maaaring ang inyong anak ay:

- maging mareklamo;
- maging mas antukin kaysa sa karaniwan;
- magkaroon ng sinat; o
- magkaroon ng pananakit, pamamaga o pamumula sa bahaging tinurukan ng bakuna.

Karaniwan lang ang mga reaksyong ito at karaniwang tumatagal nang 12 hanggang 24 na oras. Maaari ninyong painumin ng gamot ang inyong anak upang maibsan ang pananakit o mapababa ang lagnat. Tanungin ang inyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan kung anong gamot ang pinakamabisa.

## Bago kayo umuwi

Magpaiskedyul ng isang appointment para sa susunod na pagbabakuna ng inyong anak.

Hihilingin sa inyong maghintay sa klinika sa loob ng 15 hanggang 20 minuto pagkatapos ng pagbabakuna sa inyong anak. Ito ay dahil may maliit na pagkakataon na magkaroon ng malalang alerdyik na reaksyon (anaphylaxis) ang inyong anak, tulad ng sa anumang gamot.

Kabilang sa mga senyales ng isang malalang alerdyik na reaksyon ang mga sumusunod:

- mmga problema sa paghinga (wheezing);
- pamamaga ng mukha; at/o
- pagkakaroon ng mga butlig sa katawan (mga hive).

Kung mapapansin ninyo ang alinman sa mga sintomas na ito, makipag-ugnayan kaagad sa isang tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan. Alam nila ang gagawin upang salungatin ang alerdyik na reaksyon.

## Kailan dapat tawagan ang inyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan

Bihira lang ang mga malalang reaksyon sa mga bakuna. Tumawag sa inyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan o sa tanggapan ng pampublikong kalusugan (CLSC sa Quebec) kung makakaranas ng mga hindi pangkaraniwang sintomas ang inyong anak pagkatapos ng pagbabakuna.

Maaaring kabilang sa mga hindi karaniwang sintomas ang:

- lagnat na mas mataas sa 40°C (104°F);
- pag-iyak o pagrereklamo nang higit sa 24 na oras;
- paglala ng pamamaga ng bahaging tinurukan; at/o hindi pangkaraniwang antok.

Mas kilala ninyo ang inyong anak. Kung may mapapansin kayong anumang bagay na hindi pangkaraniwan pagkatapos ng pagbabakuna, makipag-ugnayan sa inyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan.

# Saan makakakuha ng karagdagang impormasyon

Mahalagang makuha ang impormasyon tungkol sa pagbabakuna mula sa mga maaasahang mapagkukunan. Makipag-ugnayan sa isang mapagkakatiwalaang tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga pagbabakuna ng inyong anak. Maaaring ito ay ang inyong doktor, nars o parmasyotiko.

Narito ang ilang mga mapagkakatiwalaang website na maaari ninyong kunan ng impormasyon tungkol sa pagbabakuna:

Public Health Agency of Canada
Canada.ca/vaccines

Canadian Paediatric Society
caringforkids.cps.ca

Immunize Canada
immunize.ca

The Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada
sogc.org
hpvinfo.ca

May iba pang mga libreng mapagkukunan ng impormasyon na maaari mong hilingin

**@Canada.ca/vaccines:**
Not Just For Kids. An Adult Guide to Vaccination

Teens, meet *Vaccines*

# Checklist para sa mga pagpapabakuna ng iyong anak

- ☐ **Magpaiskedyul ng isang appointment.** Maaaring maibigay ang unang pagbabakuna pagkapanganak ng inyong sanggol, ngunit tiyak dapat sa edad na dalawang buwan. Bibigyan kayo ng inyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan ng isang iskedyul para sa inyong anak.
- ☐ **Dalhin ang talaan ng pagbabakuna ng inyong anak.** Makukuha ninyo ito sa inyong unang appointment.
- ☐ **Magpaiskedyul ng susunod na appointment.** Magtakda ng petsa para sa susunod na pagbabakuna ng inyong anak bago kayo umalis sa inyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan.
- ☐ **Markahan ang susunod na petsa sa inyong cell phone o kalendaryo sa bahay.** Gawin ito sa lalong madaling panahon upang hindi ninyo makalimutan.

Itago ang talaan ng pagbabakuna ng inyong anak sa isang ligtas na lugar upang makita ninyo ito kung sakaling kailanganin ninyo ito.

Tandaan, ang pagbabakuna ay isang bahagi ng karaniwang pangangalaga sa inyong mga anak. Mahalaga sa pagprotekta ng kanilang kalusugan ang pagtiyak na kumpleto at napapanahon ang mga pagbabakuna.

canada.ca/vaccines

canada.ca/vaccins