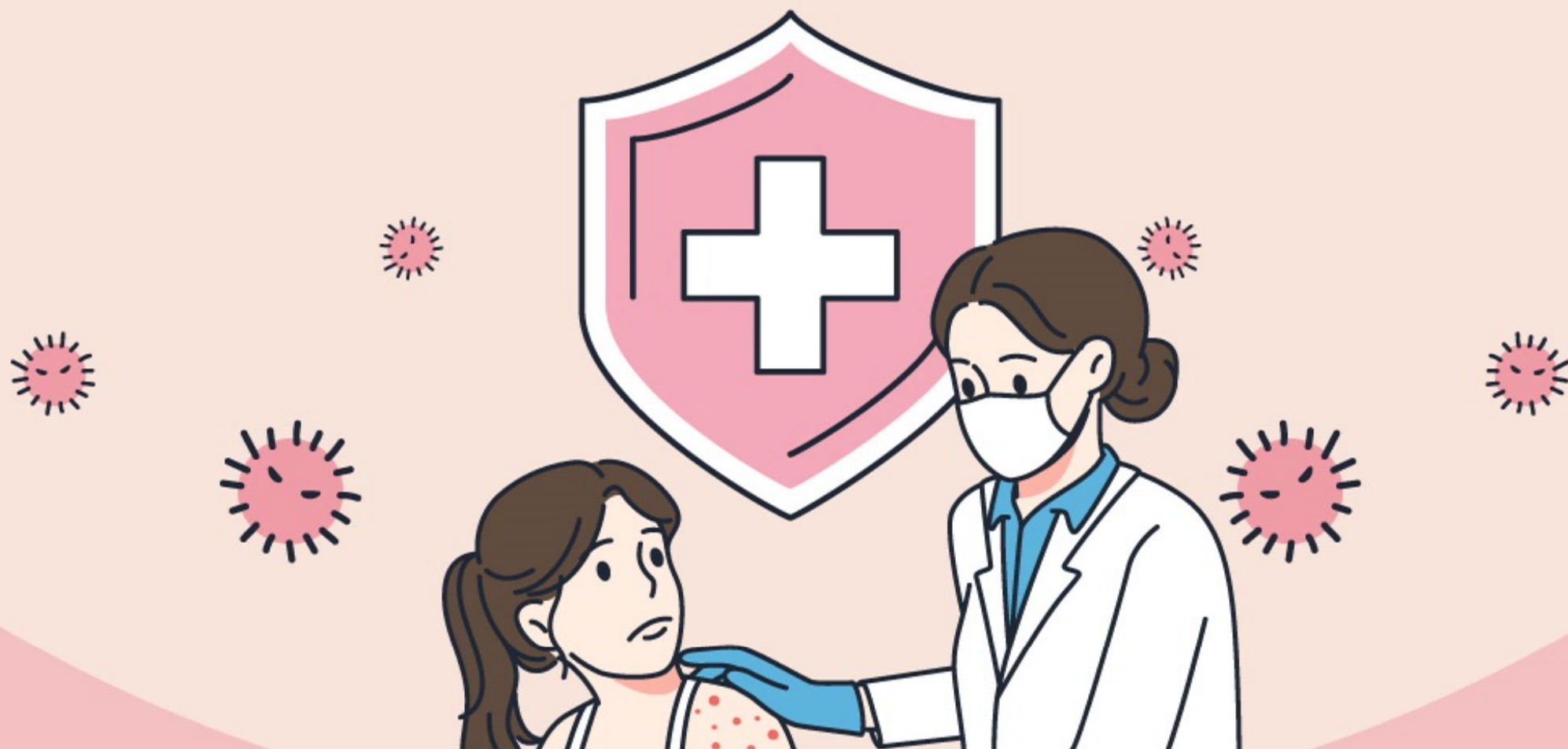


**Mga gabay para maiwasan
ang tigdas Alamin Kaagad,
Nang Maagang Maiwasan!**



Ito ay isang sakit na kumakalat sa pamamagitan sa hangin at patak ng ubo o pagbabahing at iba pa, ito ay nailalarawan sa pagiging lubos na nakakahawa.

※ Kapag ang tao na walang sapat na kaligtasan sa sakit (immunity) ng tigdas at nakadikit sa isang pasyente, higit sa 90% sa kanila ang mahawahan.

+ angunahing sintomas ng tigdas +

(panahon ng inkubasyon 7~21 araw)

**Paunang yugto o
Prodromal stage**



**Yugto ng pagpantal
o Eruptive stage**



**Yugto ng Paggaling
o Convalescent stage**



Sa lubhang nakakahawa na panahon magkakaroon



Lumalabas ang mga mapupulang pantal sa likod ng leeg



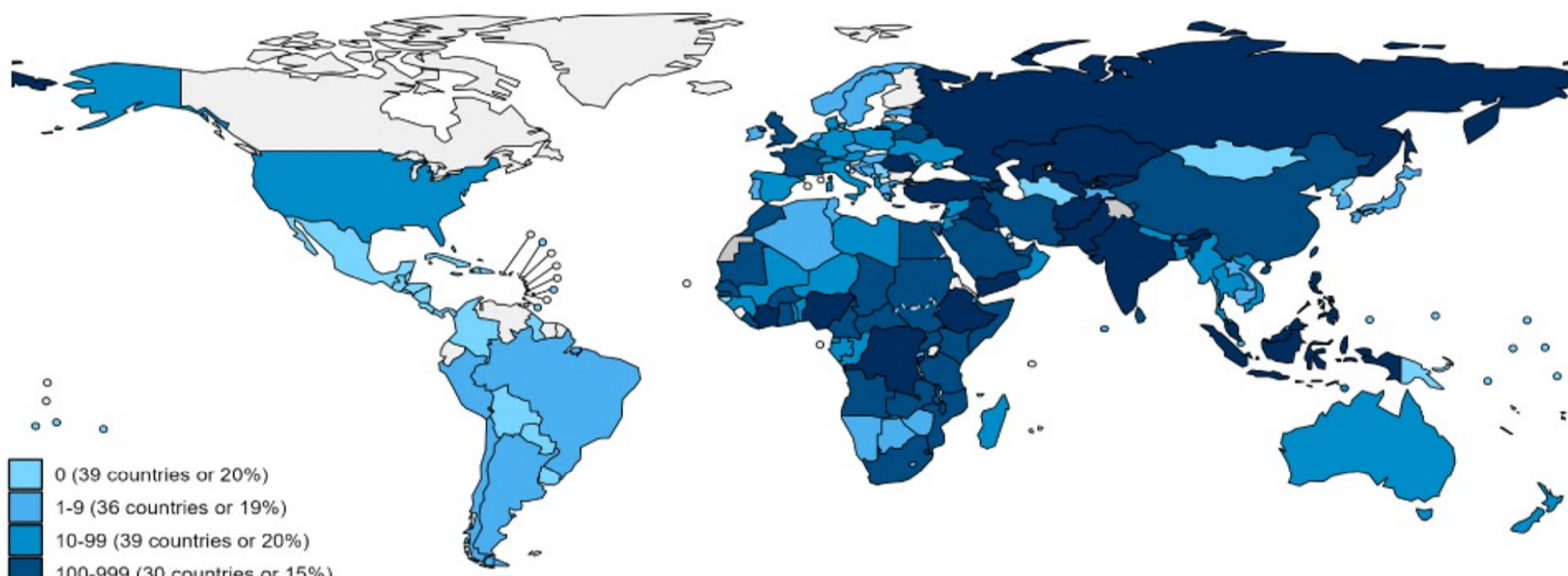
Nawawala ang pantal, nag-iwan ng skin pigmentation

Ang bilang ng mga kaso ng tigdas ay tumataas* sa buong mundo, habang parami ng parami ang mga taong naglalakbay sa ibang bansa mas lalong tumataas ang mga posibilidad na magkaroon ng tigdas ang mga mamayan.

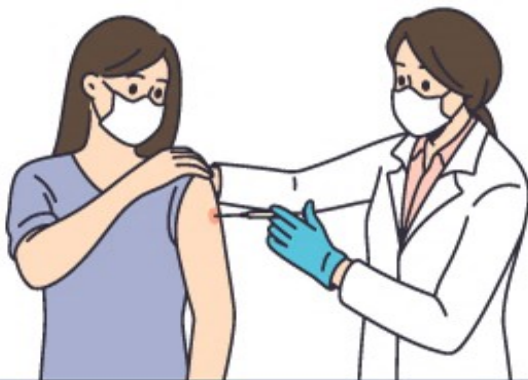
+ Mga Rehiyon na lumaganap ang mga pasyente ng tigdas +

Mayroong mga paminsan-minsan na nangyayari na nakasentro sa Europa-Gitnang Silangan.

Timog Silangang Asya at ang epidemya nito ay nagpapatuloy



Maglalakbay sa ibang bansa



Bago maglakbay

- ✓ Suriin kung nabakunahan na ba ng 2 dosis na bakuna para sa tigdas (MMR)
- ✓ Sa kasong hindi nabakunahan ng 2 dosis o hindi sigurado kung nabakunahan, 4~6 na linggo bago umalis pumunta sa medikal na institusyon at magpabakuna sa pagitan ng 4 na linggo ng 2 dosis



Nasa paglalakbay

- ✓ Sa mga matataong lugar, magsuot ng mask, maghugas ng kamay, sundin ang etika sa pag-ubo at iba pang mga tuntunin sa personal na kalinisan



Sa pagpasok ng bansa



**Magsuot ng mask at bawasan ang makikipagdikit sa ibang tao,
bumisita sa medikal na institusyon**

(Iwasan ang paggamit ng pampublikong transportasyon)



**Ipaalam sa mga medikal na kawani ang
'kasaysayan ng paglakbay sa ibang bansa'**



+ Mga pamantayan sa pagbabakuna ng tigdás ayon sa edad +

Edad	Paraan ng pagbabakuna
0~5 buwan mula isinilang	hindi sasailalim sa pagbabakuna
6~11 buwan mula isinilang (pinabilis o pinaaga na pagbabakuna*) * Kapag hindi maiwasang mangyari na mabigo sa pagsunod sa karaniwang iskedyul ng pagbabakuna, kapag kinakailangang mabilis makakuha ng kaligtasan sa sakit(immunity) ay naaangkop na magpabakuna	1 beses na pagbabakuna kapag bumibiyahé sa ibang bansa * Ang pagbabakuna ng MMR bago ang 12 buwang gulang ay hindi kasama sa bilang ng pagbabakuna, kaya 2 dosis ang kinakailangang ipabakuna sa hinaharap alinsunod sa karaniwang iskedyul ng pagbabakuna
12~15 buwan mula isinilang (Tamang panahon ng pagbabakuna)	1 dosis
4~6 taong gulang (Tamang iskedyul ng pagbabakuna)	2 dosis
Tinedyer at Nasa hustong gulang*	※ Sa kaso ng walang katibayan ng kaligtasan sa sakit (immunity) Pagbabakuna ng 2 dosis(kahit 1 dosis) sa pagitan ng hindi bababa sa 4 na linggo

* Kung ipinanganak bago ng Enero 1, 1968 itinuturing na may natural na kaligtasan sa sakit(immunity)ng tigdás, kaya hindi na kailangan ng bakuna

※ Sa kaso ng walang katibayan ng kaligtasan sa sakit (immunity) ng tigdás

**Bago maglakbay sa ibang bansa
suriin muna ang mga panuntunan
para sa pag-iwas ng tigdas
at maligayang paglakbay!**

