



# Mga Rekomendasyon para sa Pag-iwas at Pagkontrol sa Paglaganap ng Influenza sa mga Skilled Nursing at Assisted Living Facility

Ang dokumentong ito ay nagbibigay ng pangkalahatang patnubay sa mga pasilidad para sa matagalang pangangalaga (LTCF) tungkol sa pag-iwas, pagtukoy, pag-uulat, at pagkontrol sa mga pinaghihinalaan at kumpirmadong paglaganap ng influenza. Ang mga karagdagang patnubay para sa pangangasiwa ng mga paglaganap ng influenza sa mga pasilidad para sa matagalang pangangalaga ay makikita sa: <http://www.cdc.gov/flu/professionals/infectioncontrol/ltc-facility-guidance.htm> (sa English)

## Pag-iwas sa mga Paglaganap

<b>Pagpapabakuna Laban sa Influenza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sa admission, ayon sa batas ng estado (<a href="#">Revised Code of Washington (RCW, Binagong Kodiigo ng Washington) 74.42.285</a> (sa English) at <a href="#">Washington Administrative Code (WAC, Kodigong Administratibo ng Washington 388-97-1340</a> (sa English)), kailangan ng mga LTCF na             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ ipaalam, sa paraang verbal at sa isang sulat, sa mga residente o sa kanilang legal na kinatawan ang tungkol sa mga benepisyo ng pagtanggap ng bakuna laban sa trangkaso.</li> <li>◦ gawing available taon-taon ang bakuna laban sa trangkaso para sa mga residente.</li> </ul> </li> <li>• Ang pagpapabakuna laban sa influenza ay ang pinakamainam na paraan para makaiwas sa influenza at sa mga komplikasyon nito ang mga residente at mga kawani ng mga LTCF.</li> <li>• <b><i>Samakatuwid, maliban na lang kung hindi ipinapayo dahil sa anumang kalagayang medikal, ang pagpapabakuna laban sa influenza ay lubos na inirekomenda taon-taon para sa lahat ng residente at empleyado (medikal at hindi medikal) ng mga LTCF.</i></b></li> </ul>
<b>Iba pang mga Hakbang sa Pag-iwas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mga Karaniwang Pag-iingat             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Mahigpit na pagpapatupad sa wastong kaugalian sa paglilinis ng kamay at sa pag-ubo habang inaalagaan ang lahat ng residente, bilang hakbang sa pag-iwas para sa buong taon</li> </ul> </li> <li>• Patakaran at Pamamaraan kaugnay ng Pagkakasakit ng mga Bisita at mga Kawani             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Paglayo sa mga kawani at bisita na may sintomas mula sa pasilidad</li> </ul> </li> <li>• Mga Pag-iingat na Batay sa Pagkakahawa             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Pagsunod sa mga angkop na pag-iingat sa pagkontrol ng impeksiyon, kasama na ang pagbukod sa mga residenteng may sintomas at kumpirmadong may influenza</li> </ul> </li> <li>• Plano ng Pangangasiwa sa Paglaganap ng Influenza             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Maagang pagtukoy at pagsusuri ng mga pinaghihinalaang kaso ng influenza.</li> <li>◦ lulat ang lahat ng pinaghihinalaan at kumpirmadong paglaganap sa angkop na lokal na hurisdiksyon sa kalusugan (LHJ).</li> </ul> </li> </ul>

Upang hilingin ang dokumentong ito sa ibang format, tumawag sa 1-800-525-0127. Para sa mga customer na bingi o nahihirapang makarinig, mangyaring tumawag sa 711 (Washington Relay) o mag-email sa [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

## Pagtukoy at Pag-uulat ng mga Paglaganap

<b>Pagtukoy ng Influenza</b>	Dapat isagawa ang pagsusuri ng influenza kapag ang sinumang residente ay may mga senyales at sintomas na puwedeng dulot ng influenza at hindi dahil sa isang alternatibong diagnosis. Ang pagsusuri ng influenza sa mga indibidwal na may sintomas ay inirekomenda kapag kumakalat ang influenza <sup>1</sup> sa kalapit na komunidad (hal., county) ng LTCF.
------------------------------	---

	Mga karaniwang senyales at sintomas ng Trangkaso	Mga babala ng Trangkaso	Mga banayad na sintomas
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lagnat* o pakiramdam na may lagnat/pangangatog</li> <li>Ubo</li> <li>Pananakit ng lalamunan</li> <li>Sinisipon o baradong ilong</li> <li>Pananakit ng kalamnan o katawan</li> <li>Pananakit ng ulo</li> <li>Pagkahapo (pagkapagod)</li> <li>Maaaring nagsusuka at nagtatae ang ilang tao</li> </ul> <p>*Mahalagang tandaan na hindi lahat nang may trangkaso ay magkagalagnat; puwedeng hindi lagnatin ang mga nakatatanda</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Problema sa paghinga o pagkapos ng hininga</li> <li>Paulit-ulit na pananakit o paninikip ng dibdib o puso</li> <li>Paulit-ulit na pagkahilo, pagkalito, hindi paggising</li> <li>Mga seizure</li> <li>Hindi pag-ihing</li> <li>Malubhang pananakit ng kalamnan</li> <li>Malubhang panghihina o hindi pagpirmi</li> <li>Lagnat o ubo na gumagaling pero bumabalik din o lumalala pa</li> <li>Paglala ng mga matagalang kondisyong medikal</li> </ul>	<p>Tandaan na maaaring makaranas ang mga nakatatandang pasyente ng mga banayad na sintomas, tulad ng:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Anorexia</li> <li>Pagbabago ng kalagayan ng pag-iisip</li> <li>Pneumonia</li> <li>Mababang antas o walang lagnat</li> <li>Paglala ng mga matagalang kondisyon sa paghinga</li> <li>Paglala ng congestive heart failure</li> </ul>
<p><b>2 *Hindi pa kasama ang lahat-lahat sa listahang ito. Komunsulta sa isang provider ng medikal na serbisyo para sa anupamang ibang sintomas na malubha o nakababahala.</b></p>			
<p>1 Ang datos sa pagsusubaybay ng Estado sa influenza ay available at magagamit para tukuyin ang pagkalat ng influenza: <a href="https://doh.wa.gov/sites/default/files/2023-05/420-100-FluUpdate.pdf">https://doh.wa.gov/sites/default/files/2023-05/420-100-FluUpdate.pdf</a> (sa English)</p>			
<p>2 Mga Sintomas at Komplikasyon ng Trangkaso ayon sa Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit): <a href="https://www.cdc.gov/flu/symptoms/symptoms.htm">https://www.cdc.gov/flu/symptoms/symptoms.htm</a> (sa English)</p>			
<p><b>Pagsasaalang-alang sa Iba pang Nakahahawang Sakit</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kung tugma ang mga sintomas sa iba pang agent sa mga panahong may matataas na antas ng impeksiyon ng virus na kaugnay ng paghinga, pag-isipang magpasuri para sa COVID-19 o sa mga impeksiyong may partikular na paraan ng paggamot (hal., legionellosis, iba pang bacterial pneumonia).</li> </ul>		
<p><b>Pag-uulat</b></p>	<p><b>Ang mga pasilidad para sa matagalang pangangalaga ay inaatasang iulat ang lahat ng pinaghihinalaan at kumpirmadong paglaganap sa kanilang <a href="#">lokal na hurisdiksyon sa kalusugan</a> (LHJ) (sa English) alinsunod sa <b>Washington Administrative Code (WAC, Kodigong Administratibo ng Washington) <a href="#">246-101-305</a></b> (sa English).</b> Inaatasan ang mga LTCF na iulat ang sumusunod:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Biglaang pagdami ng acute febrile respiratory illness* nang lampas sa normal na antas sa background (hal., 2 o higit pang kaso ng acute respiratory illness na nangyari nang may agwat na mas mababa sa 72 oras) <b>O KAYA,</b></li> <li>Sinumang residenteng nagpositibo sa pagsusuri para sa influenza.</li> </ul>		

\*Ang acute febrile respiratory illness ay natutukoy kapag may lagnat  $\geq 100.4^{\circ}\text{F}$  ( $38^{\circ}\text{C}$ ) AT isa o higit pang sintomas na kaugnay ng paghinga (sinisipong ilong, masakit na lalamunan, laryngitis, o ubo). Gayunpaman, pakitandaan na ang mga nakatatandang pasyenteng may influenza ay maaaring hindi magkalagnat.

## Pagtugon sa isang Paglaganap

<b>Tiyaking may paglaganap ng influenza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kung may isang positibong kaso ng influenza na kinumpirma sa laboratoryo kasabay ng iba pang mga kaso ng impeksiyong kaugnay ng paghinga sa isang LTCF, maaaring may nangyayaring paglaganap ng influenza.</li> </ul>
<b>Ipatupad ang mga angkop na pag-iingat na batay sa pagkakahawa para maiwasan ang pagkalat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puwedeng makapanghawa ng iba ang karamihan ng malulusog na taong nasa hustong gulang simula sa ika-1 araw <b>bago</b> magkaroon ng mga sintomas at sa ika-5 hanggang ika-7 araw <b>pagkatapos</b> magkasakit. Ang ilang tao, lalo na ang mga may mahihinang immune system, ay maaaring makapanghawa sa mas matagal na panahon. <a href="https://www.cdc.gov/flu/about/keyfacts.htm">https://www.cdc.gov/flu/about/keyfacts.htm</a> (sa English)</li> <li>Tandaan na ang panahon mula sa kung kailan nalantad ang isang tao sa trangkaso hanggang sa magkaroon na siya ng mga sintomas ay humigit-kumulang 1 hanggang 4 na araw, na may average na 2 araw.</li> <li>Tandaan na ang isang paglaganap ng influenza ay puwedeng lumampas nang 7 araw, sa pangkaraniwan, mula sa huling pagsisimula ng sakit (bumabalik sa umpisa ang orasan sa tuwing may bagong nagsimula ng sakit).</li> </ul>
<b>Makipag-usap</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kapag natiyak nang may paglaganap nga ng influenza, abisuhan ang mga kawani, residente, miyembro ng pamilya, at mga bisita.</li> <li>Iulat ang lahat ng pinaghihinalaan at kumpirmadong paglaganap sa LHJ.</li> </ul>
<b>Sundin ang mga rekomendasyon sa kalusugan ng publiko ng estado at sa lokal na kalusugan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tingnan ang <b>Checklist para sa Pagkontrol sa Paglaganap ng Influenza sa mga Pasilidad para sa Matagalang Pangangalaga</b> sa ibaba</li> <li>Hindi pinangingibabawan ng mga rekomendasyong ito ang mga rekomendasyon ng lokal na hurisdiksyon sa kalusugan.</li> <li><b>Palaging</b> iulat sa lokal na kalusugan ng publiko ang pinaghihinalaan o kumpirmadong paglaganap ng sakit na kaugnay ng paghinga.</li> </ul>

Sa pangkalahatan, dapat ipatupad ang mga hakbang sa sumusunod na checklist sa sandaling may matukoy na paglaganap ng influenza sa isang LTCF.

## Checklist para sa Pagkontrol sa Paglaganap ng Influenza sa mga Pasilidad para sa Matagalang Pangangalaga

Mga Rekomendasyon	Inirerekomenda ng LHJ	Ipinatutupad ng Pasilidad
<b>Mga Residenteng Maysakit</b>		
Bigyan ng antiviral na paggamot ang lahat ng residente o kawani na <b>pinaghihinalaan o kumpirmado</b> na may influenza ayon sa mga kasalukuyang rekomendasyon ng CDC. <i>Huwag</i> nang hintayin pa ang kumpirmasyon ng laboratoryo para sa trangkaso bago simulan ang paggamot. Tandaan na ang karaniwang unang nakalinyang paggamot ay oseltamivir 75 mg na dalawang beses sa isang araw nang limang araw. <a href="https://www.cdc.gov/flu/professionals/antivirals/summary-clinicians.htm">https://www.cdc.gov/flu/professionals/antivirals/summary-clinicians.htm</a> (sa English)		
Ipatupad ang mga pag-iingat sa droplet bukod pa sa mga karaniwang pag-iingat para sa mga pinaghihinalaan o kumpirmadong kaso nang 7 araw matapos magsimula ang sakit o hanggang 24		

<p>na oras matapos gumaling ang lagnat at mga sintomas na kaugnay ng paghinga, <i>alinman ang mas matagal.</i></p>		
<p>Ang mga provider ng pangangalagang pangkalusugan ay dapat magsuot ng proteksiyon sa paghinga na aprubado ng NIOSH gaya ng na-fit-test na pantakip ng mukha na pang-filter ng particulate (hal., N95) o mas mataas pa (hal., de-koryenteng respirator na panlinis ng hangin, elastomeric respirator) sa mga pamamaraang nagpapalabas ng aerosol. <a href="https://www.cdc.gov/flu/professionals/infectioncontrol/healthcaresettings.htm">https://www.cdc.gov/flu/professionals/infectioncontrol/healthcaresettings.htm</a> (sa English)</p>		
<p>Pagbawalang lumabas ng mga kuwarto nila ang mga residenteng maysakit, mas mainam kung may pribadong kuwarto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kung walang mga pribadong kuwarto, mag-isip ng ibang mga opsiyon sa pag-aayos ng puwesto gaya ng pagtitipon sa mga residenteng maysakit na may iisang kondisyon, o pagtitiyak na may hindi bababa sa 3 talampakan (0.9 metro) na distansiya at pisikal na pangharang (hal., kurtina) sa pagitan ng mga magkakasama sa kuwarto na maysakit at walang sakit.</li> </ul>		
<p>Ang mga maysakit na residenteng kailangang umalis ng kuwarto nila ay dapat magsuot ng facemask at masabihang magtakip kapag umuubo at bumabahin at magsanay ng wastong kaugalian sa paglilinis ng kamay.</p>		
<p>Kung hihilingin ng lokal na hurisdiksyon sa kalusugan, kumuha ng mga specimen para sa viral culture o Polymerase Chain Reaction (PCR) sa isang subset ng mga residente at/o mga kawani na pinakahuling nagsimula ng sakit.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sa pag-apruba ng lokal na hurisdiksyon sa kalusugan</b>, puwedeng isumite ang mga specimen sa Washington State Public Health Laboratories (PHL, Mga Laboratoryo para sa Kalusugan ng Publiko ng Estado ng Washington) para sa pagsusuri ng influenza nang walang bayad alinsunod sa tagubiling makikita sa: <a href="http://www.doh.wa.gov/Portals/1/Documents/pubs/301-018-InfluenzaTestingPHL.pdf">http://www.doh.wa.gov/Portals/1/Documents/pubs/301-018-InfluenzaTestingPHL.pdf</a> (sa English)</li> </ul>		
<p><b>Mga Kawani</b></p>		
<p>Huwag pagtrabahuin ang mga kawaning maysakit, kasama na ang mga boluntaryo, nang <b>hindi bababa</b> sa 24 na oras matapos gumaling ang lagnat* (nang hindi gumagamit ng gamot na pampababa ng lagnat).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ang mga taong may nagpapatuloy na mga sintomas na kaugnay ng paghinga ay dapat suriin upang alamin kung angkop na silang makisalamuha sa mga pasyente.</li> </ul>		
<p>Magtalaga ng mga kawaning mag-aalaga sa mga residenteng maysakit at ng iba pa para naman sa mga residenteng walang sakit. Bawasan ang pagpapalipat-lipat ng mga kawani sa mga lugar sa pasilidad na may mga maysakit at sa mga lugar na hindi apektado ng paglaganap.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pag-isipang mag-set up ng hiwalay na pahingahang kuwarto para sa mga kawaning nag-aalaga ng mga residenteng maysakit, at i-disinfect ang mga surface na ginagamit ng lahat ng kawani (gaya ng mga time clock) o mag-set up ng pansamantalang sistema para maiwasan ang kontaminasyon sa mga surface na ginagamit ng lahat.</li> </ul>		
<p><b>Pagpapabakuna</b></p>		

<p>Magbigay ng bakuna laban sa influenza sa lahat ng residente at kawaning hindi pa nabakunahan dati ayon sa mga alituntunin ng Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP, Komiteng Tagapayo sa mga Kasanayan sa Pagpapabakuna). <a href="https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/acip-recs/vacc-specific/flu.html">https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/acip-recs/vacc-specific/flu.html</a> (sa English)</p>		
<h3>Pagbibigay ng Chemoprophylaxis</h3>		
<p>Kapag hindi bababa sa 2 pasyente ang maysakit nang may agwat na hindi bababa sa 72 oras at hindi bababa sa isang residente ang may influenza na kumpirmado sa laboratoryo, magbigay ng chemoprophylaxis sa <b>lahat ng residenteng walang sakit kahit ano pa ang katayuan nila sa pagpapabakuna sa buong pasilidad.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tandaan na ang mga taong maysakit ay dapat makatanggap ng antiviral na paggamot.</li> <li>Tandaan na ang karaniwang dosis ng chemoprophylaxis ay Oseltamivir 75 mg na isang beses sa isang araw nang 2 linggo, sa pinakamababa, na itinutuloy nang hindi bababa sa 7 araw matapos tukuyin ang huling napag-alamang kaso. Puwedeng bigyang-prioridad para sa chemoprophylaxis ang mga residenteng nasa lugar ng pasilidad kung nasaan din ang mga kaso. Gayunpaman, dahil maaaring maikalat ng mga kawani at mga residente ang influenza sa mga residenteng nasa iba pang mga yunit, palapag, o gusali ng pasilidad ring iyon, inirerekomenda na ang lahat ng residenteng walang sakit ay tumanggap ng antiviral chemoprophylaxis para makontrol ang mga paglaganap ng influenza. Patnubay sa antiviral ng CDC: <a href="http://www.cdc.gov/flu/professionals/antivirals/summary-clinicians.htm">http://www.cdc.gov/flu/professionals/antivirals/summary-clinicians.htm</a> (sa English) <i>Tandaan: Ang mga taong magkakaroon ng acute respiratory illness &gt;72 oras matapos simulan ang antiviral chemoprophylaxis ay dapat agad na suriin para sa influenza at iulat sa LHJ.</i></li> </ul>		
<p>Pag-isipang magbigay ng chemoprophylaxis sa mga kawaning hindi pa nabakunahan dati.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bukod pa rito, maaaring isaalang-alang ang chemoprophylaxis para sa lahat ng empleyado, kahit ano pa ang katayuan nila sa pagpapabakuna laban sa influenza, kung may mga pahiwatig na ang paglaganap ay dulot ng isang strain ng influenza virus na hindi katugma ng bakuna. Komunsulta sa iyong lokal na kalusugan ng publiko tungkol sa pagbibigay ng chemoprophylaxis sa mga kawaning hindi pa nabakunahan dati.</li> </ul>		
<h3>Kaalaman/Wastong Kaugalian sa Paglilinis ng Kamay</h3>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ipaalam sa mga kawani, residente, at mga bisita ang hinggil sa mga paglaganap at sa mga hakbang sa pagkontrol. Magbigay ng kaalaman tungkol sa wastong kaugalian sa paglilinis ng kamay at sa paghinga.</li> <li>Magpaskil ng mga karatulang nag-aalerto sa mga kawani, residente, at mga bisita ng tungkol sa paglaganap.</li> </ul>		
<h3>Pagkilos/Pagtanggap/Paglipat ng mga Residente</h3>		
<p>Limitahan ang mga aktibidad na pangmalakihang grupo sa pasilidad at pag-isipang ihain ang lahat ng pagkain sa mga kuwarto kung malawakan na ang paglaganap.</p>		
<p>Huwag ilipat ang mga residente sa iba pang mga ward o pasilidad maliban kung ipinapayo nang may dahilang medikal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kung ililipat man ang mga residente, bigyan ang paglilipatang pasilidad ng impormasyon tungkol sa pangangalagang pangkalusugan ng residente at ipaalam sa paglilipatang pasilidad ang paglaganap ng influenza para maayos na mabantayan ang mga sintomas ng residente at/o magamot siya kung maysakit.</li> </ul>		
<p>Kung napananatili ang mga angkop na hakbang sa pagkontrol ng impeksiyon, puwedeng tumanggap ng mga bagong residente ang mga pasilidad. Mahalagang maipalam sa mga potensiyal na bagong residente ang tungkol sa paglaganap para makapili sila kung ipagpapaliban</p>		

muna ang pagtanggap sa kanila o hindi. Sa pag-alam kung tatanggap ng mga residente, dapat isaalang-alang ng pamunuan ng pasilidad ang kakayahan at kapasidad para ligtas na mapangalagaan ang mga residente. Kailangang mapanatili ang mga angkop na pag-iingat para sa pag-iwas sa impeksiyon at hakbang sa influenza.		
<b>Mga Bisita</b>		
Ilayo sa pasilidad ang mga bisitang maysakit.		
Alertuhan ang mga bisita na magsuot ng mask at tungkol sa pangangailangan para sa wastong paghuhugas ng kamay habang bumibisita sa isang residenteng may sakit na tulad ng sa influenza.		
Limitahan ang pagbisita hanggang sa hindi na laganap ang sakit.		
<b>Aktibong Pagsusubaybay / Pakikipag-usap</b>		
Magpasimula ng aktibong pagsusubaybay sa araw-araw para sa sakit na tulad ng sa influenza (ILI) sa mga residente at mga kawani hanggang sa 1 linggo pagkatapos ng huling pagsisimula ng sakit. Itala ang mga sakit sa nakalaang line list.		
Iulat ang paglaganap sa Department of Social and Health Services (Kagawaran ng mga Serbisyong Panlipunan at Pangkalusugan) o sa iba pang tagapaglisensiya alinsunod sa <a href="#">WAC 388-97-1320</a> (sa English) para sa mga Skilled Nursing Facility at sa <a href="#">WAC 388-78A-2610</a> (sa English) para sa mga Assisted Living Facility.		
Makipag-usap sa lokal na hurisdiksyon sa kalusugan araw-araw.		

\*Ang mga provider ng pangangalagang pangkalusugan na may kumpirmado o pinaghihinalang influenza ay hindi dapat mag-alaga ng mga pasyente sa mga Pinoprotektahang Kapaligiran gaya ng mga pasyente ng stem cell transplant hanggang 7 araw mula nang magsimula ang sintomas o hanggang sa gumaling na ang mga sintomas, alinman ang mas matagal.

## Mga Patnubay at Rekomendasyon

CDC. Patnubay sa Pangangasiwa sa Paglaganap ng Influenza sa mga Pasilidad para sa Matagalang Pangangalaga <http://www.cdc.gov/flu/professionals/infectioncontrol/ltc-facility-guidance.htm> (sa English)

CDC. Patnubay sa Pagkontrol ng Impeksiyon sa mga Pasilidad ng Pangangalagang Pangkalusugan <http://www.cdc.gov/flu/professionals/infectioncontrol/> (sa English)

CDC. Pag-iwas at pagkontrol sa napapanahong influenza gamit ang mga bakuna: mga rekomendasyon ng Advisory Committee on Immunization Practices (Komiteng Tagapayo sa mga Kasanayan sa Pagpapabakuna)—Estados Unidos, 2017–2018 Panahon ng Influenza. Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR, Lingguhang Ulat ng Pagkakasakit at Pagkamatay) 2017; 66(2):1-20. <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/66/rr/rr6602a1.htm> (sa English)

CDC. Mga Antiviral na Gamot: Mga Rekomendasyon ng Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP): Impormasyon para sa mga Propesyonal sa Pangangalagang Pangkalusugan. <http://www.cdc.gov/flu/professionals/antivirals/index.htm> (sa English)

CDC. Mga Sintomas at Komplikasyon ng Trangkaso <https://www.cdc.gov/flu/symptoms/symptoms.htm> (sa English)

## Mga Dulugang Pangkaalaman

Materyales ng Centers for Disease Control and Prevention  
<https://www.cdc.gov/flu/resource-center/freeresources/index.html> (sa English)

Materyales na Magtakip kapag umuubo ng CDC [https://www.cdc.gov/flu/pdf/protect/cdc\\_cough.pdf](https://www.cdc.gov/flu/pdf/protect/cdc_cough.pdf) (sa English)

Materyales na pangkaalaman ng Knock Out Flu mula sa Washington State Department of Health (DOH, Kagawaran ng Kalusugan ng Estado ng Washington) <https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/IllnessandDisease/Flu> (sa English)

Knock Out Flu: Toolkit na Isiping Mahalaga Ito  
<https://doh.wa.gov/you-and-your-family/illness-and-disease-z/flu/materials-and-resources/knock-out-flu-toolkit> (sa English)

Materyales na Wash Your Handsington  
<https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/IllnessandDisease/Flu/WashYourHandsingTon> (sa English)

Para sa impormasyon tungkol sa mga paglaganap ng COVID-19 sa LTC  
[SARS-CoV-2 Infection Prevention and Control in Healthcare Settings Toolkit \(wa.gov\)](#) (sa English)

