[Tagalog translation of the [measles warn and informed letter for settings](https://www.gov.uk/government/publications/national-measles-guidelines) – edit highlighted text and remove highlighting before use]

00 month 20XX

Minamahal na [Name of recipient],

**Tungkol sa: Impormasyon sa tigdas**

Ikaw o ang iyong anak ay maaaring nagkaroon ng ugnayan sa isang taong may tigdas sa (NAME OF PLACE). Nangangahulugan ito na kung ikaw o ang iyong anak ay hindi nabakunahan laban sa tigdas na may 2 dosis ng bakuna sa tigdas, beke at rubella (MMR), maaaring nanganganib ka o ang iyong anak na magkatigdas. Ang liham na ito ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa dapat mong gawin upang protektahan ang iyong kalusugan at mga nakapaligid sa iyo.

Ang tigdas ay isang sakit na mabilis kumalat. Maaaring mangyari ito nang biglaan, at posibleng biglang sumama ang pakiramdam ng isang tao. Sa dulo ng liham na ito, mayroong higit pang impormasyon tungkol sa tigdas – pakibasa ito upang matuto nang higit pa tungkol sa mga sintomas ng tigdas, kung paano ito kumakalat at tungkol sa pagbabakuna laban sa tigdas. Available din ang karagdagang impormasyon tungkol sa tigdas sa [www.nhs.uk/conditions/measles](http://www.nhs.uk/conditions/measles).

**Kung kailan makikipag-usap sa iyong General Practitioner (GP)**

Ang ilang mga tao ay kailangang humingi ng payo sa kanilang doktor sa lalong madaling panahon:

**Mga taong may mahihinang immune system**

Kung mahina ang immune system mo, dapat kang makipag-ugnayan sa iyong GP at sabihin sa kanila na maaaring nagkaroon ka ng ugnayan sa isang taong may tigdas. Maaaring magsagawa ng pagsusuri ang iyong doktor upang malaman kung protektado ka mula sa tigdas, o lapatan ka ng paggamot upang mabawasan ang panganib na sumama ang iyong pakiramdam.

**Mga buntis**

Kung buntis ka at sa tingin mo ay maaaring kulang ka ng isang dosis ng bakuna sa MMR, o hindi ka sigurado kung nabakunahan ka, makipag-ugnayan sa iyong doktor o midwife at sabihin sa kanila na maaaring nagkaroon ka ng ugnayan ka sa isang taong may tigdas.

**Mga batang wala pang 12 buwang gulang**

Kung ang iyong anak na wala pang 12 buwang gulang ay dumalo sa (NAME OF PLACE) kasabay ng isang taong may tigdas, mangyaring makipag-ugnayan sa iyong GP para sa payo.

**Mga taong masama ang pakiramdam**

Dapat kang makipag-usap sa iyong GP o NHS 111 kung ikaw o ang iyong anak ay may mataas na temperatura na may ubo, sipon, mapula at mahapding mata o pantal sa loob ng 3 linggo pagkatapos magpunta sa (NAME OF PLACE) kasabay ng isang taong may tigdas. Dapat mong subukang tawagan ang iyong GP o NHS 111 bago magpunta nang personal. Ito ay upang iwasang kumalat sa iba ang tigdas.

Sabihin sa iyong doktor na natanggap mo o ng iyong anak ang liham na ito at maaaring nagkaroon ka o ang iyong anak ng ugnayan sa isang taong may tigdas. Maaaring mahirap malaman kung kailan dapat humingi ng tulong kung masama ang pakiramdam ng iyong anak. Kung nag-aalala ka sa anak mo, lalo na kung wala pa itong 2 taong gulang, dapat kang humingi ng medikal na tulong.

**Mga taong hindi nakatanggap ng 2 dosis ng MMR na bakuna**

Kung hindi ka sigurado kung nakatanggap ka o ang iyong anak ng 2 dosis ng MMR na bakuna, na iyong proteksyon laban sa tigdas, makipag-ugnayan sa iyong GP para sa pagbabakuna. Kung kulang ng isang dosis, maaari ka pa ring mabakunahan sa anumang edad. Pakitingnan ang karagdagang impormasyon sa MMR na bakuna sa factsheet.

**Kung kailan ka makakabalik sa mga normal na gawain kung nagkatigdas ka**

Maaaring ikalat ng isang taong may tigdas ang impeksyon sa loob ng 4 na araw bago siya nagkapantal. Kapag nagkapantal siya, maikakalat pa rin niya ang impeksyon sa loob ng isa pang 4 na araw.

Kung ang isang tao ay pinaghihinalaang may tigdas, hindi siya dapat pumasok sa paaralan o magpunta sa lugar sa pangangalaga ng bata, o magtrabaho nang hindi bababa sa 4 na araw mula nang unang lumitaw ang pantal. Dapat din nilang iwasan ang paglapit sa mga sanggol na wala pang 12 buwang gulang, mga buntis at mahihina ang immune system.

Bumabati,

Author’s name

Position or title

**Factsheet sa Tigdas**

**Kung ano ang tigdas**

Ang impeksiyon ng tigdas ay sanhi ng isang virus, at napakadaling kumakalat sa pagitan ng mga tao. Kapag nagsimula ang mga sintomas, maaaring sumama kaagad ang pakiramdam ng mga tao. Pwede kang magkatigdas anuman ang edad mo, pero kadalasang maliliit na bata ang nagkakatigdas.

**Kung paano kumakalat ang tigdas**

Magkakatigdas ka sa pamamagitan ng malapit na pakikipag-ugnayan sa taong may tigdas. Pwedeng nasa hangin ito kapag sila ay umuubo o bumahing, o sa pamamagitan ng paghawak sa mga bagay na naubuhan o nabahingan. Mabilis kumalat ang tigdas sa mga sambahayan at sa iba pang lugar kung saan maraming tao.

Maaari kang maprotektahan mula sa pagkakahawa ng tigdas kung nakatanggap ka ng 2 dosis ng bakuna sa tigdas, beke at rubella (MMR), o kung nagkaroon ka na ng impeksyon noon.

Maaaring ikalat ng isang taong may tigdas ang impeksyon sa loob ng 4 na araw bago siya nagkapantal hanggang 4 na araw matapos siyang magkapantal.

**Mga sintomas ng tigdas**

Karaniwang lumalabas ang mga sintomas ng tigdas sa pagitan ng 10 at 12 araw pagkatapos makuha ang impeksiyon. Minsan ay tumatagal ng hanggang 21 araw bago lumitaw ang anumang sintomas.

Karaniwang nagsisimula ang tigdas sa mga sintomas na parang sipon. Kabilang sa unang mga sintomas ng tigdas ay:

* mataas na temperatura
* sipon o baradong ilong
* pagbahing
* ubo
* namumula, nananakit, nagluluhang mga mata

May maliliit na puting spot ang maaaring lumitaw sa loob ng mga pisngi at sa likod ng mga labi makalipas ang ilang araw. Karaniwang tumatagal ng ilang araw ang mga spot na ito.

Karaniwang lumilitaw ang pantal 2 hanggang 4 na araw pagkatapos ng mga sintomas ng sipon. Nagsisimula ang pantal sa mukha at sa likod ng tainga bago kumalat sa iba pang bahagi ng katawan.

Minsan, ang mga spot ng tigdas ay bumubukol. Ito ay magsasama para makabuo ng namamagang pantal. Karaniwang hindi ito makati.

Ang pantal ay mukhang kayumanggi o pula sa puting balat. Maaaring mas mahirap makita sa kayumanggi at itim na balat.

**Gaano ka seryoso ang tigdas?**

Mga 1 sa 15 may tigdas ang maaaring lubhang sumama ang pakiramdam. Ang maliliit na bata, buntis at may mahinang immune system ay mas malamang na lubhang magkasakit.

Maaaring kabilang sa mas malubhang komplikasyon ng tigdas ang:

* impeksyon sa tainga
* impeksyon sa baga (pneumonia)
* pagtatae
* dehydration
* kombulsyon (hindi karaniwan)

Ang impeksyon ng tigdas sa pagbubuntis ay maaaring magdulot ng pagkalaglag o maagang pagsilang ng bata.

**Pag-iwas sa tigdas**

Ang pagpapabakuna ng MMR ang pinakamabisang paraan para maiwasan ang tigdas.

Karaniwang ibinibigay ang bakuna sa mga bata sa dalawang dosis. Ibinibigay ang unang dosis sa mga batang 12 buwang gulang, at ang pangalawang dosis ay ibinibigay pagkatapos nilang maging 3 taon at 4 na buwang gulang.

Kung natukoy na nagkaroon ng ugnayan sa isang taong may tigdas ang iyong anak, kung minsan maaaring irekomenda ng ang iyong doktor na ibigay ang MMR na bakuna nang mas maaga kaysa sa mga nakatakdang dosis na ito. Kung ibinigay ang isang dosis sa isang sanggol na wala pang 12 buwan, kailangan pa ring ibigay ang karaniwang 2 dosis ng MMR sa karaniwang mga panahon (na may minimum na 1 buwang agwat sa pagitan ng anumang dosis).

Kung ang isang tao ay may kulang na isang dosis ng bakuna o hindi siya sigurado kung siya ay nabakunahan na, maaaring ibigay ang bakuna sa anumang edad. Maaaring tingnan ng mga magulang at tagapag-alaga ang pulang aklat ng kanilang anak para sa talaan ng mga ito sa pagbabakuna.

Hindi dapat bakunahan ang mga buntis o may mahinang immune system. Kung sa tingin nila ay nagkaroon sila ng ugnayan sa isang taong may tigdas, dapat silang makipag-usap sa kanilang GP o midwife para sa karagdagang payo.

Para sa karagdagang impormasyon sa mga pagbabakuna sa MMR bisitahin ang:

<http://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/mmr-vaccine>

O i-scan ang QR code:

****

**Paglayo sa ibang tao kung masama ang pakiramdam mo at may tigdas ka**

Ang nagkatigdas ay maaaring magkalat ng impeksiyon sa loob ng 4 na araw bago sila magkaroon ng pantal. Kapag siya ay nagkaroon ng pantal, maaari pa rin nilang maikalat ang impeksyon sa loob ng isa pang 4 na araw.

Kung sinabihan ka ng isang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan na maaaring may tigdas ka, dapat kang lumayo sa pangangalaga ng bata, paaralan o trabaho nang hindi bababa sa 4 na araw mula nang unang lumitaw ang iyong pantal. Maaari kang bumalik sa iyong mga normal na aktibidad pagkatapos ng 4 na araw kung maayos na ang pakiramdam mo at mababa na ang temperatura mo.

**Paggamot sa mga taong may tigdas**

Karaniwang magsisimulang gumaling ang tigdas sa loob ng mga isang linggo.

Makakatulong ang pagpapahinga at pag-inom ng maraming likido, tulad ng tubig, upang maiwasan ang dehydration.

Minsan, ang tigdas ay magdudulot ng iba pang sakit. Pwede kang bigyan ng antibiotic para gamutin ito.

Kung sinabihan ka ng isang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan na maaaring may tigdas ka at sa tingin niya ay nagkakaroon ito ng mas malubhang epekto sa kalusugan mo o ng iyong anak, dapat kang makipag-ugnayan sa iyong GP.

**Available ang higit pang impormasyon sa tigdas sa:**

<http://www.nhs.uk/conditions/measles>

O i-scan ang QR code:

