

# Ang Iyong Kalusugan Ngayong Taglagas

Alamin kung ano ang maaari mong gawin upang manatiling ligtas at malusog sa panahon ng taglagas.

Narito na ang taglagas, na maaaring mangahulugan ng mga bagong gawain at iba't ibang mga alalahanin sa kalusugan at kaligtasan.

Ang ibig sabihin ng taglagas ay mas malamig na panahon, mas maiikling araw, simula ng panahon ng sipon at trangkaso at pagbabalik sa paaralan para sa mga bata. Sa mas kaunting oras ng liwanag ng araw, marami sa atin ang maaaring makakuha ng mas kaunting pisikal na aktibidad. Ang simula ng taglagas ay hudyat din ng pagsisimula ng panahon ng sipon at trangkaso. Ang ating mga anak ay bumalik sa paaralan o daycare, na maaaring mangahulugan ng mga bagong aktibidad at higit na pagkakalantad sa mga mikrobyo.

Alamin kung paano manatiling ligtas, kumain ng maayos at pangalagaan ang iyong kalusugan habang nagbabago ang panahon.

## Mga Tampok na Paksa

### Balik sa Paaralan

Para sa impormasyon tungkol sa kung paano tutulungan ang iyong anak na manatiling ligtas at matuto ng malusog na mga gawi sa pamumuhay ngayong pasukan, bisitahin ang Para sa impormasyon tungkol sa kung paano tutulungan ang iyong anak na manatiling ligtas at matuto ng malusog na mga gawi sa pamumuhay ngayong pasukan, bisitahin ang aming [Back To School \[Balik sa Paaralan\]](#) na tampok sa kalusugan.

Maghanap ng mga mapagkukunan para sa K-12 na mga paaralan tungkol sa pagpigil sa pagkalat ng mga nakakahawang sakit, kabilang ang COVID-19, para sa mga mag-aaral at mga magulang, kawani ng paaralan at mga administrador ng paaralan.

### Coronavirus (COVID-19)

Ang sakit na Coronavirus (COVID-19) ay isang sakit na sanhi ng isang coronavirus. Ang COVID-19 ay kumalat sa buong mundo, kabilang ang British Columbia, at idineklara na isang pandaigdigang pandemya. Ang mga sintomas ng COVID-19 ay pareho sa ibang mga sakit sa paghinga kabilang ang trangkaso at karaniwang sipon.

Para sa napapanahong impormasyon sa pagbabakuna sa COVID-19 at para makuha ang mga mapagkukunang nauugnay sa sakit na coronavirus, tingnan ang aming [Coronavirus Disease \[Coronavirus na Sakit\] \(COVID-19\)](#) na tampok sa kalusugan. Para sa karagdagang impormasyon sa sakit na coronavirus, bisitahin ang [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): COVID-19](#).

Alamin kung ano ang maaari mong gawin upang manatiling ligtas habang bumababa ang temperatura.

- [Pagkalantad sa Lamig: Mga Paraan na Nawawalan ng Init ang Katawan](#)
- [Pagkalantad sa Malamig na Temperatura](#)
- [Tuyong Balat at Pangangati](#)
- [Hypothermia at Pagkalantad sa Malamig na Temperatura](#)

## **Panahon ng Trangkaso**

Ang trangkaso ay isang impeksyon sa itaas na daanan ng hangin na dulot ng virus ng impluensa. Bawat taon, may panahon kung saan dumarami ang pagsilakbo ng trangkaso. Ito ay tinatawag na panahon ng trangkaso. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa trangkaso at panahon ng trangkaso, bisitahin ang aming tampok sa kalusugan sa [Panahon ng Impluensa \(Trangkaso\)](#).

## **Malusog na Pagkain**

Ang taglagas ay maaaring maging isang abalang panahon sa pagbalik sa paaralan at isang pagbabago sa gawain mula sa mga buwan ng tag-init. [Ang pagpapalano ng mga pagkain at meryenda nang maaga](#) ay makakatulong na gawing mas madaling pamahalaan ang isang abalang iskedyul at mas kasiya-siya ang mga oras ng pagkain. Ang pagsasama ng iba't ibang masustansyang pagkain at pag-inom ng maraming tubig ay susuportahan ang iyong sistema ng panlaban sa sakit at makakatulong na mapanatiling malusog ka sa panahon ng sipon at trangkaso. Matuto nang higit pa tungkol sa malusog na pagkain ngayong taglagas.

- [Malusog na Pagkain sa Panahon ng COVID-19](#)
- [Mga Malusog na Meryenda para sa mga May Sapat na Gulang \(HealthLinkBC File #68i\)](#)
- [Mga to Go na Tanghalian](#)
- [Pagaanin ang Iyong Mga Resipe sa Pyesta](#)
- [Pagpapalano ng Pagkain: Pagsisimula](#)

Para sa karagdagang impormasyon sa malusog na pagkain o payo tumawag sa **8-1-1** upang makipag-usap sa isang rehistradong dietitian o [Mag-email sa isang HealthLinkBC na Dietitian](#).

## **Kalidad ng Panloob na Hangin**

Sa mas maikling oras ng liwanag ng araw at mas malamig na temperatura sa labas, malamang na maglalaan ka ng mas maraming oras sa loob ng bahay. Alamin ang tungkol sa kalidad ng panloob na hangin at kung paano manatiling ligtas.

- [Kalidad ng Panloob na Hangin \(HealthLinkBC File #65a\)](#)
- [Kalidad ng Panloob na Hangin: Amag at Iba pang mga Biyolohikal Kontaminante \(HealthLinkBC File #65b\)](#)
- [Kalidad ng Panloob na Hangin: Mga Pangalawang Produkto ng Pagkasunog \(HealthLinkBC File #65c\)](#)
- [Kalidad ng Panloob na Hangin: Volatile Organic Compounds \(VOC\) HealthLinkBC File #65d\)](#)

Siguraduhing regular na subukan ang iyong mga carbon monoxide detector, at palitan ang mga baterya tuwing 6 na buwan. Ang isang madaling paraan upang matandaan ay ang pagpapalit ng mga baterya kapag itinakda mo ang orasan pabalik (sa taglagas) o pasulong (sa tagsibol).

- [Pagkalason sa Carbon Monoxide: Paghahanda ng Iyong Bahay](#)
- [Pagkalason sa Carbon Monoxide](#)

## **Pangkaisipang Kalusugan**

Maaaring makaapekto sa iyong pangkaisipang kalusugan ang mga pagbabago sa nakagawian, pananatili sa loob ng higit pa at mas kaunting ehersisyo. Ang mas maikling mga araw, lalo na kapag ibinalik natin ang mga orasan para sa daylight saving time, ay nangangahulugan na pagkuha ng mas kaunting sikat ng araw.

- [Pangkaisipang Kalusugan](#)
- [Pangkaisipang Kalusugan at COVID-19](#)
- [Pana-panahong Sakit na Nakakaapekto sa Damdamin \[Seasonal Affective Disorder \(SAD\)\]](#)
- [Pana-panahong Sakit na Nakakaapekto sa Damdamin \[Seasonal Affective Disorder \(SAD\)\]: Terapewtika na Ginagamit ang Liwanag](#)

## **Pana-panahong mga Alerhiya**

Ang pollen, amag, alikabok at iba pang mga alerdyen ay maaaring maging sanhi ng mga pana-panahong alerhiya sa taglagas. Alamin ang tungkol sa mga pana-panahong alerhiya, kabilang ang mga sanhi, mga sintomas at paggamot sa bahay.

- [Allergic Rhinitis](#)
- [Mga alerhiya: Pag-iwas sa Mga Panlabas na Nagpapasimula](#)
- [Mga alerhiya: Dapat ba akong kumuha ng Iniksyon sa Alerhiya?](#)
- [Hay Fever at Iba Pang mga Pana-panahong Alerhiya](#)
- [Mga Hindi Niresetang Gamot para sa mga Alerhiya](#)
- [Malubhang Alerhiyang Reaksyon \(Anaphylaxis\)](#)

## **Manatiling Aktibo**

Huwag hayaan ang mga madilim at malamig na gabi na humadlang sa iyo na manatiling aktibo. Ang pisikal na aktibidad ay isang mahalagang kadahilanan sa pagpapanatiling malusog sa iyo at sa iyong pamilya.

- [Kalakasan ng katawan: Pagdaragdag ng Higit pang Aktibidad sa Iyong Buhay](#)
- [Pisikal na Aktibidad sa Panahon ng COVID-19](#)
- [Mga Mabilis na mga Tip: Pagiging Aktibo bilang Pamilya](#)
- [Mga Mabilis na mga Tip: Pagiging Aktibo sa Bahay](#)
- [Mga Mabilis na mga Tip: Pananatiling Aktibo sa Malamig na Panahon](#)

Para sa higit pang impormasyon sa pisikal na aktibidad o payo maaari ka ring tumawag sa **8-1-1** upang makipag-usap sa isang kwalipikadong propesyonal sa ehersisyo o [Mag-email sa Mga Serbisyo sa Pisikal na Aktibidad](#).

## Kailan Dapat Uminom ng mga Antibiyotiko

Ang mga antibiyotiko ay mga gamot na pumapatay ng bakteryang at maaaring gamutin ang mga impeksyon tulad ng strep throat o impeksyon sa sinus. Hindi gumagana ang mga ito laban sa mga sakit na dulot ng isang virus tulad ng karaniwang sipon, coronavirus (COVID-19) o trangkaso. Matuto nang higit pa tungkol sa kung kailan ka dapat at hindi dapat uminom ng mga antibiyotiko.

- [Brongkitis: Dapat ba Akong Uminom ng mga Antibiyotiko?](#)
- [Impeksyon sa Tainga: Dapat Ko Bang Bigyan ng Antibiyotiko ang Aking Anak?](#)
- [Mga antibiyotiko](#)
- [Sinusitis: Dapat ba Akong Uminom ng mga Antibiyotiko?](#)
- [Masakit na lalamunan: Dapat ba Akong Uminom ng mga Antibiyotiko?](#)
- [Matalinong Paggamit ng mga Antibiyotiko](#)

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa paggamit ng mga antibiyotiko, bisitahin ang [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Kailangan ba ng mga Bakteryang o Virus ang mga Gamot?](#)

## Mga Kapaki-pakinabang na Website

### ImmunizeBC

Nagtatrabaho ang [ImmunizeBC](#) upang mapabuti ang kalusugan ng mga British Columbian at bawasan ang bilang ng mga impeksyon ng mga sakit na maiiwasan sa bakuna sa pamamagitan ng pagbibigay ng impormasyon sa mga pagbabakuna sa mga indibidwal, mga pamilya at mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. Nagbibigay din sila ng mga kagamitan upang gawing mas madali para sa mga pamilya sa B.C. na mabakunahan.

- [Gabay ng Magulang sa Pagbabakuna](#) (PDF 1.72 MB)
- [Kumuha ng mga paalala sa pagbabakuna sa pamamagitan ng tekstong mensahe](#)

**Huling pinabago:** Setyembre 27, 2022

---

Para sa karagdagang HealthLinkBC File na mga paksa, bisitahin ang [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) o ang iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan. Para sa hindi pang-emerhensiyang impormasyon sa kalusugan at payo sa B.C. bisitahin ang [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o tawagan ang **8-1-1** (libreng-tawag). Para sa bingi at nahihirapang makarinig, tumawag sa **7-1-1**. Ang mga serbisyo ng pagsasalín ay makukuha sa mahigit sa 130 mga wika kapag hiniling.