Labanan ang trangkaso

Magsisimula ito sa iyo

Magpapabakuna

Ang Influenza o “trangkaso” ay maaaring magbunga ng seryosong pagkakasakit. Ang pagpapabakuna ang pinakamainam na paraan upang maingatan mo ang iyong sarili at ang iyong pamilya.

Takpan ang bibig kapag umuubo at bumabahin

Takpan ang iyong bibig at ilong ng manggas ng iyong damit o ng tisyu kapag umuubo ka o bumabahin. Itapon mo ang nagamit na tisyu sa basurahan at maghugas ka ng kamay.

Maghugas ka ng kamay

Palagi kang maghugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at maligamgam na tubig o gumamit ng panglinis ng kamay na alkohol.

Huwag hawakan ang iyong mata, ilong at bibig

Kapag nahawakan mo ang mga balat na may virus ng trangkaso, maaari kang mahawa ng trangkaso kapag hinawakan mo ang iyong mata, ilong o bibig.

Manatili sa bahay kung mayroon kang sakit

Dala-dala mo ang mga virus ng trangkaso saan ka man pumunta kapag mayroon ka ng impeksyong ito. Manatili sa bahay o magpatingin sa iyong tagapaglaan ng pangangalaga ng kalusugan kung kinakailangan.

HAWAII STATE DEPARTMENT OF HEALTH

Para sa higit pang impormasyon, tumawag sa 2-1-1 o ibisitahin ang www.hawaii.gov/health

September 2009 Tagalog