

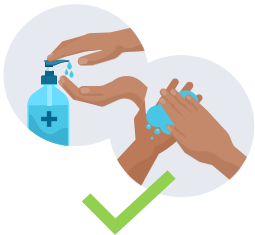


Ang trangkaso ay isang virus, hindi sipon. Ang trangkaso ay maaaring magdulot ng pulmonya, pagkakaospital, at kamatayan. Maaari mong makuha ang trangkaso sa iba na umuubo o bumabahing. Maaari mong makuha ang trangkaso sa paghawak sa mga ibabaw na hinawakan ng isang taong may sakit. Mahalagang mag-ingat sa panahon ng trangkaso. Ito ang maaari mong gawin.

Gawin ang mga hakbang na ito upang maprotektahan ang iyong sarili at ang iba sa trangkaso:



- Magpabakuna na para sa trangkaso ngayon. Ito ang pinakamahasag na paraan upang maiwasan ang trangkaso.
 - Ang bakuna para sa trangkaso ay para sa lahat na nasa edad na anim na buwan at pataas.
 - Mahalaga ang bakuna sa trangkaso kung ikaw ay nagbubuntis. Pinoprotektahan ka nito at ang iyong anak.
 - Lokasyon ng klinika para sa trangkaso na malapit sa iyo: *ilagay ang link*



- Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas ng 20 segundo gamit ang sabon at tubig. O kung walang sabon at tubig, gumamit ng disinfectant na ipapahid sa kamay.
- Subukang huwag hipuin ang iyong mga mata, ilong, at bibig. Kumakalat sa ganoong paraan ang mga mikrobyo.
- Gawin ang iyong pinakamakakaya upang lumayo sa maraming tao. Subukang lumayo sa mga may sakit na miyembro ng pamilya.
- Takpan ang iyong ilong at bibig gamit ang tisyu kapag ikaw ay umuubo o bumabahing. Itapon sa basurahan ang tisyu pagkatapos mo itong gamitin. Huwag kalimutang hugasan agad ang iyong mga kamay pagkatapos mong suminga, umubo, o bumahing. Kung wala kang tisyu, umubo o bumahing sa loob na bahagi ng iyong siko.
- I-disinfect ang mga ibabaw sa iyong bahay na maaaring nakontaminahan.



Kung ikaw ay nagkatrangkaso:

- Manatili sa bahay at magpahinga.
- Manatili sa bahay at malayo sa iba ng hindi bababa sa 7 araw pagkasimula ng sakit o ng hindi bababa sa 24 na oras pagkatapos maresolba ang lagnat, mga sintomas na panrespiratoryo, alinman ang mas matagal.



Alameda County
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Contact

Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org

Colleen Chawla – Agency Director

Kimi Watkins-Tartt – Director

Nicholas Moss, MD – Interim Health Officer