

Trangkaso at COVID-19

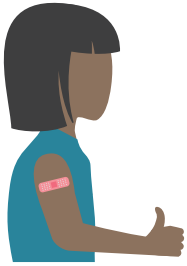
Protektahan ang kalusugan mo sa panahong ito



Panahon na ng trangkaso, at nariyan pa rin ang COVID-19.

Magpabakuna laban sa trangkaso. Magpabakuna laban sa COVID-19. Ipagpatuloy ang iyong maiinam na kasanayan sa kalusugan. Labanan ang mga malalang sakit na ito sa бага.

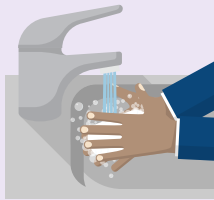
Higit na mas mahalaga ngayon ang magpabakuna laban sa trangkaso.



Wala pa tayong bakuna para sa COVID-19— pero mayroon tayong bakuna para sa trangkaso! Lahat tayo, 6 na buwang gulang pataas, ay dapat na magpabakuna laban sa trangkaso taon-taon.

- Pwede ka nitong matulungang makaiwas na magkaroon ng trangkaso.
- Kung magkakaroon ka ng trangkaso, ang iyong sakit ay mas mahina at mas mabilis gumaling.
- Pinoprotektahan ka nito pati na ang mga nasa paligid mo sa buong panahong ito.

Nalalabanan ng mga tamang kaugaliang pangkalusugan ang trangkaso at COVID-19.



Madalas na hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig sa loob ng kahit 20 segundo.



Takpan ng tisyu o ng siko ang bibig kapag umuubo at bumabahing.



Huwag lumabas ng bahay kung may sakit ka at tumawag ng isang healthcare provider.



Magsuot ng mask. Lumayo ng 6 na talampakan mula sa mga taong hindi mo kasambahay.

Magpabakuna.

Puwede kang magpabakuna laban sa trangkaso at magpabakuna laban sa COVID-19 sa parehong araw. Bumisita sa tpchd.org/flu para maghanap ng botika o klinika malapit sa iyo.

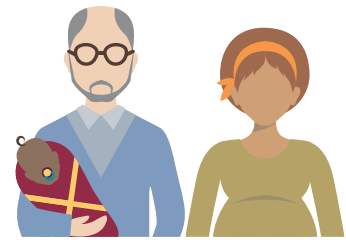


Pareho ang mga sintomas ng trangkaso at COVID-19.

- Ubo.
- Lagnat.
- Pamamaga ng lalamunan.
- Mga pananakit n katawan.

Kung may sakit ka, manatili sa bahay.

Tumawag ng isang healthcare provider para alamin kung ano ang susunod na gagawin. Ang mga medikal na pagsusuri lamang ang makakapagsabi kung mayroon kang trangkaso o COVID-19.



Dapat na i-monitor ang kalusugan ng mga may mas mataas na panganib na mahawahan ng malalang sakit.

- Ang mga batang wala pang edad 5 (lalo na ang mga wala pang 2).
- Mga matanda na nasa 65 pataas.
- Mga buntis.
- Mga taong may namamalaging kondisyon sa kalusugan gaya ng hika, diabetes o sakit sa puso.

Protektahan ang iyong kalusugan at ang ating sistemang pangkalusugan.

Pinapahirapan ng COVID-19 ang ating mga ospital. Kung magkakaroon pa ng masamang panahon ng trangkaso, baka hindi na nila ito kayanin. Eksperto ka na sa paglaban sa COVID-19. Ngayon, oras naman para labanan din ang trangkaso!

Labanan din natin ang trangkaso, Pierce County!

Alamin ang higit pa sa tpchd.org/flu.



Tacoma-Pierce County
Health Department
Healthy People in Healthy Communities