Protektahan laban sa trangkaso, RSV, at COVID-19.

Mas malaki ang posibilidad na magkasakit ka kung ikaw ay:

- 5 o mas bata
- 65 o mas matanda
- Buntis
- Namumuhay na may kondisyong pangkalusugan, tulad ng sakit sa baga, sakit sa puso, o mahinang immune system.

Gamitin ang nakakapagpalusog na mga gawing ito upang protektahan ang sarili mo at ang mga nasa paligid mo:

- Magpabakuna.
  - ✓ Lahat ng 6 na buwan o mas matanda ay dapat magkaroon ng taunang pagbabakuna laban sa trangkaso at inirerekomendang mga bakuna laban sa COVID-19.
  - ✓ Ang mga taong 75 o mas matanda ay dapat magpabakuna laban sa RSV.
  - ✓ Ang mga taong 50–74 na taong gulang na may ilang kondisyon na mataas ang panganib ay dapat magpabakuna laban sa RSV.
  - ✓ Buntis? Magpabakuna laban sa RSV sa ika-32–36 na linggo o dapat makakuha ang sanggol ng proteksiyon laban sa RSV sa pagkapanganak.
- Hugasan ang mga kamay mo.
- Takpan ang iyong mga pag-ubo at pagbahing.
- Manatili sa bahay kapag may sakit ka.
- Iwasan ang mga lugar kung saan may sakit ang mga tao.

Alamin ang higit pa sa tpchd.org/protect.

Tacoma-Pierce County
Health Department
Healthy People in Healthy Communities

Mayroong batang anak?

Bawat taon sa U.S., 58,000–80,000 batang 5 o mas bata pa ang naospital na mayroong RSV.

65 o mas matanda?

Ikaw ay nasa pinakamataas na panganib para sa malubhang sakit o kamatayan dahil sa COVID-19.

Buntis?

Kung magkakaroon ka ng trangkaso, tumataas ang iyong panganib para sa preterm birth o panganganak bago ang inaasahang petsa.

Pumapalya ang puso?

Ikaw ay 8 beses na mas malamang na ma-ospital dahil sa RSV.