

Sakit sa Respirasyon

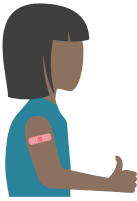
Protektahan ang iyong kalusugan ngayong season



Manatiling malusog at panatilihing ligtas ang iba.

✓ Magpabakuna laban sa trangkaso. ✓ Magpabakuna laban sa COVID-19. ✓ Magpabakuna laban sa RSV, kung karapat-dapat.

At ugaliin ang mga malusog na gawi na ito upang makatulong na pigilan ang pagkalat ng mga mikrobyo at maprotektahan laban sa sakit sa respirasyon:



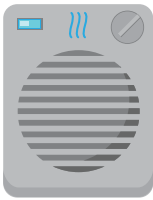
Manatiling updated sa mga pagbabakuna.



Manatili sa bahay kapag may sakit ka at tumawag sa isang tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan kung lumala o hindi bumuti ang mga sintomas.



Maghugas ng kamay. Gumamit ng sanitizer (hindi bababa sa 60% na alkohol) kapag walang sabon at tubig.



Gumawa ng mga hakbang upang gawing mas malinis ang hangin.



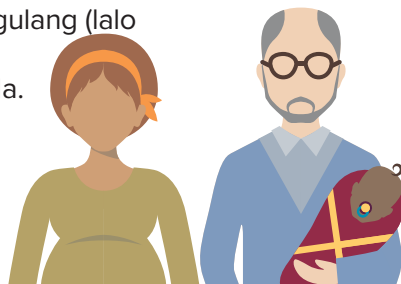
Takpan ng tissue o siko ang iyong bunganga kapag umuubo at bumabahin.



Regular na linisin ang mga ibabaw.

Dapat na maingat na subaybayan ng mga nasa mataas na panganib para sa malubhang sakit ang kanilang kalusugan.

- Mga batang wala pang 5 taong gulang (lalo na ang mas bata sa 2 taon).
- Mga adultong 65 o mas matanda.
- Mga buntis.
- Mga taong nabubuhay na may malalang kondisyon sa kalusugan tulad ng hika, dyabetes, o sakit sa puso.

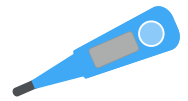


Manatili sa bahay kung may sakit ka.

Lumayo sa iba hanggang 24 na oras pagkatapos:



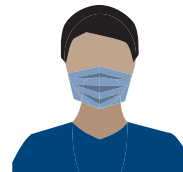
Bumuti ang iyong mga sintomas.



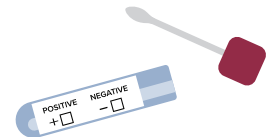
Nawala ang iyong lagnat nang hindi gumagamit ng gamot.

Gumawa ng karagdagang pag-iingat para sa 5 pang araw.

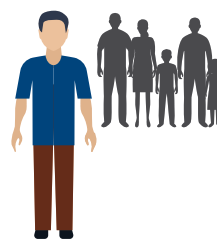
Higit pang mga hakbang upang manatiling ligtas:



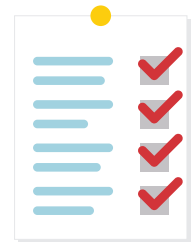
Magsuot ng mask.



Magpasuri.



Iwasan ang mga mataong lugar.



Sa mga setting ng pangangalagang pangkalusugan, sundin ang naka-post na alituntunin.

Tagalog
Rev. Sept. 25, 2024

Alamin ang higit pa sa tpchd.org/protect o tumawag sa (253) 649-1412.



Tacoma-Pierce County
Health Department
Healthy People in Healthy Communities