

Pigilan ang Mikrobyo, Pigilan ang Trangkaso!

Mayroon ka bang trangkaso? Madali mong itanong sa sarili ang dalawang tanong na ito:

1. Mayroon ka bang lagnat?
2. Mayroon ka bang ibang sintomas? Ubo, pananakit ng lalamunan, pananakit ng kalamnan, pananakit ng ulo, giniginaw, pagdudumi o pagsusuka?

Kung ang sagot mo ay **OO** sa dalawang ito, maaaring mayroon kang trangkaso.

Kung mayroon kang trangkaso, ano ang dapat mong gawin?

- Manatili sa bahay, uminom ng maraming inumin at magpahinga.
- Pangalagaan ang kalusugan ng iba sa pag-iwas sa madla, takpan ang bunganga kung umubo, at maghugas ng kamay ng madalas.

Kung hindi ka gumagaling, mangyaring tumawag ng isang tagapangalaga sa kalusugan.

Kung kailangan mong magpagamot at wala kang doktor o segurong pangkalusugan, tumawag sa **Community Health Access Program sa 800-756-5437.**

Hindi ka tatanungin na magpakita ng pagpapatibay sa kalagayan ng iyong imigrasyon.

Manatili sa bahay



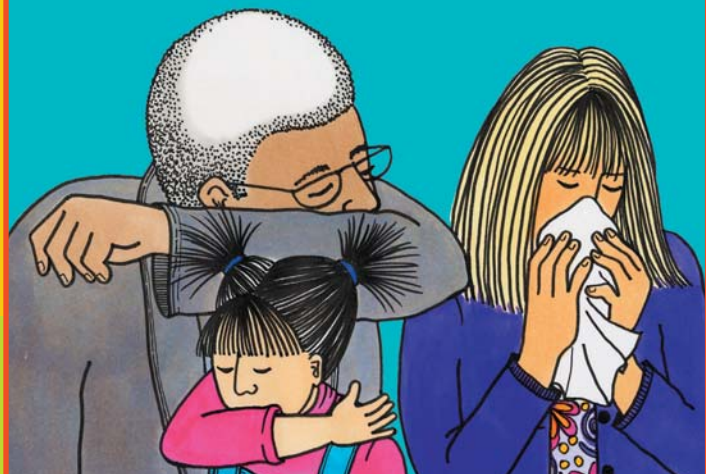
Hugasan ang kamay ng madalas sa loob ng 20 segundo.



Di makakahugas ng kamay? Gumamit ng alcohol-based na sanitizer.



Takpan ang bibig kung umuubo o humahatsing.



Public Health
Seattle & King County



Sa karagdagang kaalaman, pumunta sa:
www.kingcounty.gov/health

Maari kang humingi ng ibang pormang mapagpipilian.