Ang Pagbabakuna ay Hindi Lamang ang Iisang Paraan Upang Maiwasan ang Trangkaso

Kakulangan ng Bakuna sa 2004

Maaari mong protektahan ang iyong sarili mula sa trangkaso kahit hindi ka magpa-flu vaccine (bakuna laban sa trangkaso) sa taóng ito. Itong mga simpleng gawain ay makakatulong sa pagtigil ng pagkalat ng mga mikrobyo at sa pagprotekta ng iyong sarili laban sa sakit:

Iwasan ang lumapit nang husto sa ibang tao.
Huwag lumapit nang husto sa mga taong may sakit. Kapag ikaw ay may sakit, huwag lumapit sa ibang tao para hindi rin sila magkasakit.

Manatili sa bahay kapag ikaw ay may sakit.
Kung maaari, kapag ikaw ay may sakit, manatili sa bahay at huwag pumasok sa trabaho o paaralan, at huwag muna lumakad-lakad.
Maiiwasan mo ang mahawa ang ibang tao sa iyong sakit.

Takpan ang iyong bibig at ilong.
Takpan ang iyong bibig at ilong ng tisyu kapag ikaw ay umubo o bumahing.
Maaari nitong maiwasang magkasakit ang mga tao sa iyong paligid.

Linisin ang iyong mga kamay.
Ang madalas na paghugas ng iyong mga kamay ay makakatulong na protektahan ka laban sa mga mikrobyo.

Iwasan ang hipuin ang iyong mga mata, ilong, o bibig.
Ang mga mikrobyo ay madalas kumalat kapag ang isang tao ay humipo sa isang bagay na may mga mikrobyo at pagkatapos ay humipo sa kanyang mga mata, ilong o bibig.

Ang ilan sa mga mabuting kaugalian para manatiling malusog sa taglamig o winter at sa buong taon ay ang **matulog nang sapat, mag-ehersisyo, pamahalaan ang stress, uminom ng tubig at kumain ng masustansiyang pagkain**. Mayroon ding mabibiling mga antiviral na gamot para sa trangkaso at ang mga ito'y maaaring gamitin para iwasan ang trangkaso at para gamutin ang trangkaso kung ang gamot ay ininom sa loob ng 2 araw mula ng magkasakit.

Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

Para sa karagdagang impormasyon, konsultahin ang iyong tagapagbigay-alaga sa kalusugan o tawagan ang CDC Immunization Hotline
Ingles at Espanyol **800-CDC-INFO** Website **www.cdc.gov/flu**