

6 na mga Tip para Manatiling Malusog ngayong Panahon ng Virus

Bawasan ang iyong panganib na mahawaan at ikalat ang mga respiratoryong virus tulad ng trangkaso, COVID-19 at RSV.

Manatiling Napapanahon sa mga Bakuna

Ang mga bakuna ay ang pinakamahasag na proteksyon laban sa malubhang sakit. Bisitahin ang [MyTurn.ca.gov](https://www.myturn.ca.gov) upang i-iskedyul ang iyong mga bakuna o makipag-ugnayan sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

- **Ang mga bakuna sa trangkaso at COVID-19** ay makukuha para sa lahat na may edad na 6 na buwan at mas matanda.
- **Ang mga pagbabakuna sa RSV** ay makukuha para sa mga sanggol at ilang maliliit na bata, mga buntis at matatandang 60 taong gulang pataas.

Manatili sa Bahay Kung May Sakit Ka

Manatili sa bahay at malayo sa iba kung mayroon kang anumang mga sintomas ng [trangkaso](#), [COVID-19](#), o [RSV](#).

Magsuri at Magpagamot

[Magpasuri para sa COVID-19](#) at trangkaso kung mayroon kang mga sintomas. Kung nagpositibo ka, makipag-ugnayan sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan at magtanong tungkol sa mga gamot. Pinakamahasag na gumagana ang mga gamot kapag naumpisahan kaagad pag nagsimula ang mga sintomas. Matuto pa tungkol sa [mga paggamot sa COVID-19](#).

Pag-isipang Gumamit ng Mask

Isaalang-alang ang [paggamit ng mask](#) sa mga pampublikong panloob o masikip na lugar lalo na kung ikaw o ang iyong pamilya ay nasa [mas mataas na panganib para sa malalang sakit](#).

Maghugas ng mga Kamay

Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay, gamit ang sabon at maligamgam na tubig, nang hindi bababa sa 20 segundo. Kung walang sabon at tubig, gumamit ng panglinis ng kamay (hand sanitizer) na may hindi bababa sa 60% na alkohol.

Takpan ang Iyong Ubo o Bahing

Umubo o bumahing sa iyong siko, braso, o isang naitatapon na tisyu. Siguraduhing hugasan ang iyong mga kamay o linisin at itapon ang iyong tisyu pagkatapos.



I-scan ang kodigo ng QR upang makita ang interaktibong link sa pilyego na ito.

