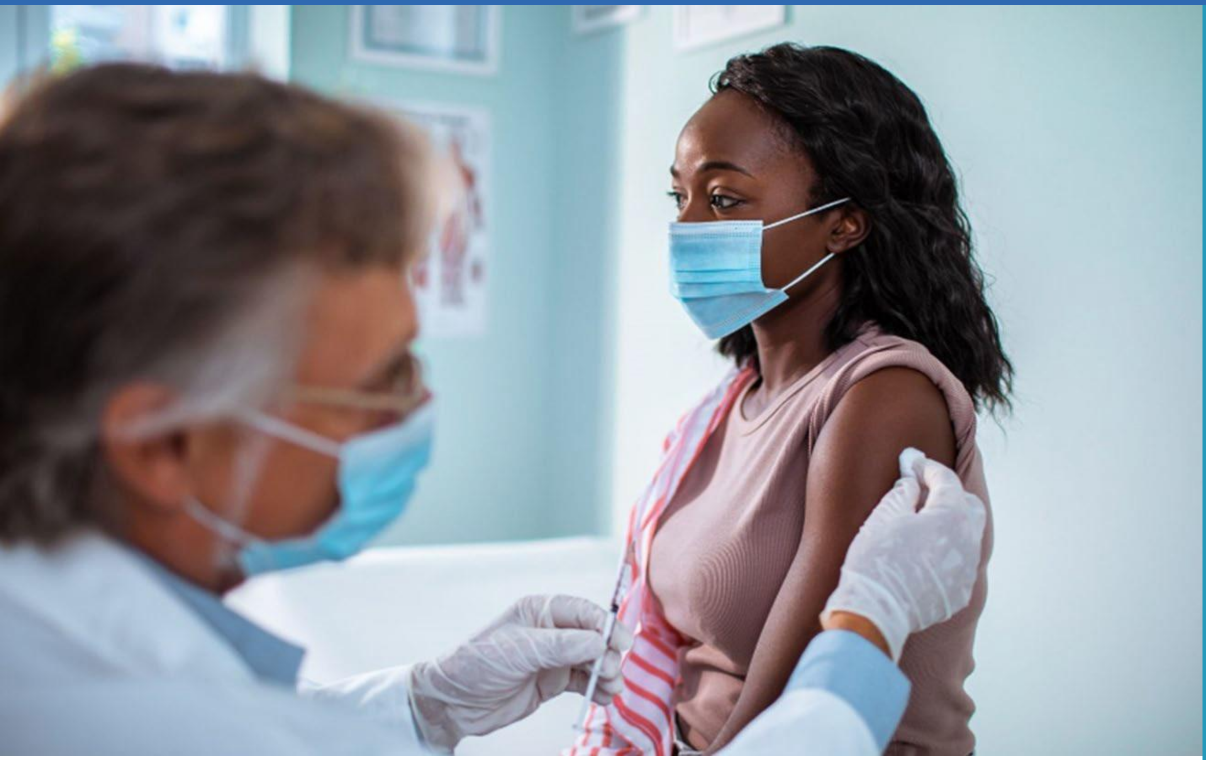
PROTEKTAHAN ANG IYONG SARILI LABAN SA MGA SAKIT NA MAY KINALAMAN SA PAGHINGA



Trangkaso, COVID-19, at RSV

- Ang trangkaso, COVID-19, at RSV (Respiratory Syncytial Virus) ay mga karaniwang virus na may kinalaman sa paghinga na laganap sa panahong ito ng taon. Noong nakaraang taon, nakita nating dumami ang nagkaroon ng sakit na may kinalaman sa paghinga at naospital dahil sa trangkaso, COVID-19, at RSV. Sa kabutihang-palad, mayroon tayong mga bakunang nakatutulong upang protektahan tayo mula sa malulubhang sakit, pagpapaospital, at pagkamatay mula sa mga ganitong sakit na may kinalaman sa paghinga.
- Kapag nagpabakuna taon-taon laban sa trangkaso at nanatiling updated sa pagpapabakuna sa COVID-19, mabibigyan ka at ang iyong mga mahal sa buhay ng pinakamahusay na proteksiyon laban sa malubang pagkakasakit at pagkamatay. Available at inirerekomenda para sa lahat nang lampas sa edad na 6 buwan ang mga bakuna sa COVID-19 para sa 2024-25. Kung ikaw ay lampas na sa edad na 60 o buntis sa kasalukuyan, maaaring kwalipikado ka para sa bakuna sa RSV. Napag-alaman na ang bakunang ibinibigay sa panahon ng pagbubuntis ay naglalaan ng proteksiyon sa sanggol laban sa malubhang sakit na dulot ng RSV. Ang produktong antibody ng RSV ay inirerekomenda para sa lahat ng bata bago ang edad na 8 buwan kung hindi nabakunahan ang magulang sa panahon ng pagbubuntis. Makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan upang alamin kung dapat kang magpabakuna laban sa RSV, o kung dapat bigyan ang iyong sanggol ng produktong RSV.
- Puwede kang magpabakuna laban sa trangkaso at COVID-19 nang sabay sa isang araw para sa iyong ikagiginhawa. Gayunman, mahalagang makuha ang dalawang bakuna sa pinakamaagang panahong kaya mo. Makipag-usap sa iyong provider tungkol sa pagpapabakuna sa RSV kasabay ng iba pang bakuna kung kwalipikado ka.

Magpabakuna

Ang iyong pinakamahusay na depensa laban sa mga sakit na may kinalaman sa paghinga

Maghugas ng kamay

Maghugas ng kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig

Mag-isolate kung maysakit

Subaybayan ang mga sintomas at mag-isolate mmaghandangula sa iba kung maysakit

Pag-isipang magsuot ng mask

sa matataong lugar sa loob ng gusali

Washington State Department of HEALTH

DOH 825-083 September 2024 Tagalog Upang hilingin ang dokumentong ito sa ibang format, tumawag sa 1-800-525-0127. Para sa mga customer na bingi o nahihirapang makarinig, mangyaring tumawag sa 711 (Washington Relay) o mag-email sa doh.information@doh.wa.gov.