

ANG PINAKAEPEKTIBONG PARAAN PARA MABAWASAN ANG PANGANIB NA MAGKATRANGKASO AY ANG MAKAKUHA NG TAUNANG BAKUNA LABAN SA TRANGKASO.



Ang sinumang **6 na buwan** pataas, na may pambihirang eksemsyon, ay dapat mabakunahan ng bakuna laban sa trangkaso **kada taon**



Ang **bakuna** laban sa trangkaso at bakuna laban sa **COVID-19** ay maaaring ibigay nang **magkasabay**, kung kwalipikado at nagkataon ang timing



Ang trangkaso ay **umiikot pa rin**, kaya hindi pa huli para magpabakuna kayo laban sa **trangkaso**



MARAMI PANG IBANG PARAAN PARA MAKATULONG KAYO NA MAPIGILAN ANG PAGKALAT NG TRANGKASO AT MABAWASAN ANG INYONG PANGANIB NA MAGKASAKIT.

- **Hugasan ang inyong mga kamay** nang madalas gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo
- **Manatili sa bahay** kung kayo ay may sakit
- Umubo at bumahinG **sa inyong siko**



Bititahin ang website sa trangkaso ng VDH para sa higit pang impormasyon.
<https://www.vdh.virginia.gov/epidemiology/influenza-flu-in-virginia/>