

# በጉንፋን የመያዝ እድልን የመቀነሻ በጣም ውጤታማው መንገድ አመታዊ የጉንፋን ክትባት መውሰድ ነው።



**6 ወር** እና ከዛ በላይ ዕድሜ ያለው ማንኛውም ሰው፣ አልፎ አልፎ ከሚፈረጠ ልዩ ነገር በስተቀር፣ የጉንፋን ክትባትን **በየአመቱ መውሰድ አለበት**



**የጉንፋን ክትባት** እና **የኮቪድ-19 ክትባት** ብቁነት ከተረጋገጠ እና ጊዜው የሚገጣጠም ከሆነ፣ በተመሳሳይ ጊዜ ውስጥ ሊሰጥ ይችላል



**ጉንፋን አሁንም ከሰው ሰው እየተላለፈ ይገኛል፣** ስለሆነም እርስዎ የጉንፋን ክትባትን ለመውሰድ ጊዜው በጣም አልፈደባችዎ



## የጉንፋን ስርጭት ለማስቆም የሚችሉባቸው እና የመታመም እድልዎን የሚቀንሱባቸው ሌሎች መንገዶች አሉ።

- **እጆችዎን** በሰሙና እና በውሃ ቢያንስ ለ 20 ሴኮንዶች በተደጋጋሚ ይታጠቡ
- **ከታመሙ** በቤትዎ ይቆዩ
- ሲያስሉ እና ሲያስነጥሱ በክርንዎ **ሸፍነው ይሁን**



ለበለጠ መረጃ የVDH የጉንፋን ደህረ-ገጽን ይጎብኙ።

<https://www.vdh.virginia.gov/epidemiology/influenza-flu-in-virginia/>