

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



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



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



ጉንፋን አሁንም ከሰው ሰው እየተላለፈ ይገኛል፣ ስለሆነም እርስዎ የጉንፋን ክትባቱን ለመውሰድ ጊዜው በጣም አልፈደበትም



የጉንፋኑን ስርጭት ለማስቆም የሚችሉባቸው እና የመታመም እድልዎን የሚቀንሱባቸው ሌሎች መንገዶች አሉ።

- **እጆችዎን** በሳሙና 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/>