

MANATILING MALUSOG SA TAGLAGAS AT TAGLAMIG NA ITO

Maraming virus na gumagala sa panahong ito. Alamin ang mga palatandaan ng COVID-19, trangkaso (flu), at Respiratory Syncytial Virus (RSV).

MGA PALATANDAAN AT SINTOMAS

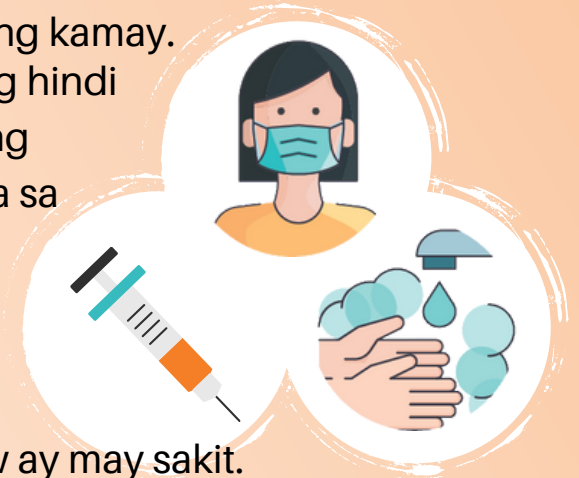
- Lagnat
- Ubo
- Sakit ng katawan
- Sipon
- Sakit ng ulo
- Pananakit ng lalamunan
- Pagkapagod
- Pagkawala ng panlasa o pang-amoy

(mas karaniwan sa COVID-19)



PAG-IWAS

- **Hugasan ang iyong mga kamay ng sabon at tubig.** Kung walang nakahandang sabon at tubig, gumamit ng panlinis ng kamay.
- **Ang mga bakuna ay nagpoprotekta sa inyo** upang hindi masyadong magkasakit at upang hindi maibigay ang (mga) virus sa ibang mga tao. Ang mga bakuna para sa COVID-19, trangkaso, at RSV ay makukuha.
- Ang mga mask ay nagpoprotekta sa iyo at sa ibang mga tao. Lalo kang dapat magsuot ng mask kung ikaw ay:
 - Kailangang umalis sa iyong tahanan kapag ikaw ay may sakit.
 - Nag-aalaga ng isang taong may sakit.
 - Nasa paligid ng mga tao na nanganganib na magkasakit.
 - Nasa loob ng isang gusali kasama ng isang malaking grupo ng mga tao, lalo na kapag ang mga sakit na ito ay dumami sa komunidad.
- Ang mga virus ay nagdudulot ng matinding sakit sa ilang tao, at ang ilang mga tao ay hindi talaga nahahawa. Ngunit ang sinumang nahawa ng virus ay maaaring kumalat ito sa ibang mga tao.
- Kung may sakit ka, manatili sa bahay, magpahinga at kontakin ang iyong doktor kung lumala ang mga sintomas.



PAGGAGAMOT

- Maaaring kailanganin ng ilang tao ang **gamot na inireseta ng doktor**. May mga partikular na gamot para sa mga partikular na virus.
- **Kailangan mong magpatingin sa doktor KUNG ikaw ay:**
 - Nahihirapang **huminga**.
 - May **lagnat**, at hindi ito nawawala.
 - Nasa panganib na magkaroon ng matinding sakit mula sa COVID-19, trangkaso, o RSV, dahil sa iyong edad o mga kondisyon ng kalusugan. Ang iyong doktor ay maaaring magreseta ng mga gamot na lumalaban sa virus at tumutulong sa iyo upang mas mabilis na gumaling.

Kung hindi ka sigurado, magtanong sa doktor.

MGA SANGGUNIAN

- Para sa Impormasyon tungkol sa COVID-19, bisitahin ang www.coronavirus-sd.com.
- Para sa Impormasyon tungkol sa trangkaso at mga serbisyong pagbakuna at upang humanap ng klinika ng bakuna na malapit sa iyo, bisitahin ang aming [Immunization Clinics webpage](#), o i-scan ang QR code.
- Para sa Impormasyon tungkol sa RSV, bisitahin ang aming [RSV webpage](#).
- Kung wala kang healthcare providero insurance, bisitahin ang www.211sandiego.org, o tumawag sa 2-1-1.

