



Protektahan ang Iyong Sarili!

Ang pagpapabakuna at edukasyon ang pinakamahasag na depensa upang maiwasan ang trangkaso.



Dr. Damon T. Arnold

Sabi ng state public health director na...

“Kunin ang iyong pampanahunang bakuna laban sa trangkaso (flu shot) at kunin ang bakuna ng H1N1 kapag handa na itong makuha”

Tandaan ang 3C

Clean (Maglinis) – madalas na maghugas ng kamay upang maiwasan ang pagkalat ng germs.

Cover (Magtakip) – magtakip gamit ang tisyu o manggas kapag umuubo, babahing at hindi gamit ang kamay.

Contain (Pigilin) – huwag ipalaganap ang iyong mga germs. Manatili sa bahay kung ikaw ay may sakit.

Ang Pagiging Handa sa Trangkaso ay isang Sama-Samang Responsibilidad

Panatiliing may ganap kang impormasyon tungkol sa trangkaso

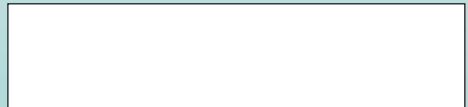
www.ready.illinois.gov

www.flu.gov

Hotline ng Illinois sa Trangkaso (Flu) para sa mga katanungang di-medikal

866-848-2094 (Ingles) • 866-241-2138 (Espanyol)

Para sa karagdagang impormasyon, makipag-ugnayan sa iyong tagabigay-serbisyo sa pangangalaga ng kalusugan o lokal na departamento para sa kalusugan.



Huwag magka-trangkaso. Huwag ikalat ang trangkaso. Magpabakuna.

Ang pag-iiwas ay kasing dali ng 1-2-3... (1 Pampanahunang bakuna laban sa trangkaso, 2 Bakuna ng H1N1, ang 3 C)

