

# Maraming bagay ang magagawâ mo upang **protektahan** ang iyóng sarili at ang ibá sa **trangkaso (flu)**.



Palaging maghugas ng kamáy lalo na kung humatsíng o umubó. Gumamit ng sabón at tubig.

Huwág hawakan ang inyóng matá, ilóng o bibíg.

Huwág lumapit sa taong may sakít.

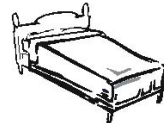


Takpán ang iyóng bibíg at ilóng ng tissue kung umubó o humatsíng.



 Ilagáy ang tissue sa basurahan.

Lumagí sa bahay kung may sakít.



Magsuót ng mask kung may sakít o may ubó.

## Ang bakuna ay ang pinakamabuting pampigil ng trangkaso!



San Mateo County Health Services Agency

[www.smhealth.org](http://www.smhealth.org)

Flu Hotline (650) 573-3927

Public Health: (650) 372-8572