

Hadlangan ang Pagkalat ng Sipon at Flu

► Takpan ang mga ilong at bibig kapag umuubo at bumabahin

- Gumamit ng mga tissue – huwag ang inyong mga kamay – upang matakpan ang mga ilong at bibig kapag umuubo at bumabahin
- Itapon ang mga tissue at hugasan kaagad ang mga kamay
- Kung wala kayong tissue, umubo o bumahin sa inyong manggas



► Madalas na Maghugas ng mga Kamay

- Basain ng mainit-init na tubig at dagdagan ng sabon
- Magkuskos ng 20 segundo
- Magbanlaw nang mabuti
- Magpunas gamit ang papel na tuwalya
- Gamitin ang papel na tuwalya upang isara ang gripo
- Gamitin ang papel na tuwalya upang buksan ang pintuan ng banyo
- Kung walang sabon at tubig, gumamit ng “alcohol-based hand sanitizer” (panlinis ng kamay na yari sa alkohol)

► Ihiwalay ang mga taong may-sakit sa mga taong malulusog

- Manatili sa bahay kung kayo ay maysakit
- Iwasan ang mga taong maysakit
- Iwasan ang mga taong nakikipagsiksikan sa panahon ng flu



► Linisin ang mga bagay na karaniwang ginagamit ng higit sa isang tao

- Mga telepono, laruan, switch ng ilaw, remote control, mga hawakan ng kasilyas at pintuan, gripo, at mga ibang hawakan.



Magpabakuna laban sa flu!



Para sa karagdagang impormasyon, pumunta sa: www.nj.gov/flu