

Tumulong na mabawasan ang pagkalat ng mga respiratory virus

Dumarami ang mga respiratory virus tuwing taglagas at taglamig. Ngayong taon, maraming respiratory virus ang sabay-sabay na lumalaganap, kabilang na ang:

- ▶ COVID-19
- ▶ trangkaso (influenza)
- ▶ respiratory syncytial virus (RSV)

Pagpigil sa pagkalat

Kumakalat ang mga respiratory virus sa iba't ibang paraan. Kung kaya naman, pinakaepektibong paraan ang paggamit ng maraming layer ng proteksyon para makatulong na mabawasan ang iyong panganib na magkaroon at makapagkalat ng mga virus.

Mahalagang gawin ang mga sumusunod:



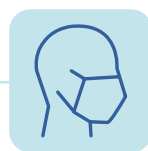
kunin ang iyong taunang bakuna laban sa trangkaso



maging updated sa iyong mga pagpapabakuna laban sa COVID-19



manatili sa bahay kapag may sakit



magsuot ng mask kapag nasa mga indoor na pampublikong lugar



linisin nang madalas ang iyong mga kamay



pahusayin ang indoor na bentilasyon sa pamamagitan ng pagbubukas ng bintana o pinto



iwasang hawakan ang iyong mukha gamit ang hindi malinis na kamay



magtakip ng tisyu o gamitin ang iyong braso kapag umuubo at bumabahing



linisin at i-disinfect nang madalas ang mga surface at gamit na madalas hawakan



pagtuunan ng pansin ang mga alerto at payo sa pampublikong kalusugan sa iyong komunidad

Para sa higit pang impormasyon: Canada.ca/respiratory-viruses



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada