



## Mga Dapat Malaman

### Sino ang Dapat Magpa-Flu Vaccine (Bakuna Laban sa Trangkaso) Sa Panahong Ito

Dahil kulang para sa lahat ang dami ng flu vaccine para sa mga gustong magpabakuna sa taóng ito, sinabi ng CDC na ang ilang tao ay dapat bigyan ng priyoridad na makakuha ng flu shot (bakuna laban sa trangkaso) sa panahong ito.

### Sino ang dapat magpa-flu shot?

Ang flu shot ay dapat ibigay upang protektahan ang mga tao na pinaka-malamang na magkakaroon ng mga malulubhang problema sa kalusugan kung sila'y natrangkaso.

Ang mga taong ito ay dapat magpa-flu shot:

- Mga batang may 6 na buwan hanggang 23 buwan ang gulang.
- Mga taong 65 taong gulang at mas matanda.
- Mga taong 2 taong gulang o mas matanda, na may batayang pangmatagalang sakit (sakit sa puso o sa бага, metabolic na sakit [tulad ng diyabetis], sakit sa bato, sakit sa dugo, o mahinang immune system (kabilang ang mga taong may HIV/AIDS)).
- Mga babaeng mabubuntis sa panahong ito.
- Mga taong nakatira sa mga nursing home o iba pang lugar ng pangmatagalang pangangalaga.
- Mga taong 6 buwan hanggang 18 taong gulang, at araw-araw na umiinom ng aspirin.
- Mga taong nagbibigay-alaga sa kalusugan, na nag-aalaga ng mga pasyente.
- Mga taong mayroong sanggol na wala pang 6 na buwan, o mga taong nag-aalaga nito. (**Huwag** bigyan ng flu shot ang mga sanggol na wala pang 6 na buwan.)

### Sino ang hindi dapat magpa-flu shot?

Ang mga sanggol na wala pang 6 na buwan ay **hindi dapat** magpa-flu shot.

Ang mga malulusog na tao na 2 hanggang 64 taong gulang ay dapat maghintay na magpa-flu shot, o hindi magpa-iniksyon sa panahong ito.

### Ano naman yung nasal-spray na bakuna, na binebenta sa pangalang FluMist®?

Ang FluMist® ay isang bakuna na iiwisik mo sa iyong ilong sa halip na magpa-iniksyon. Ang mga malulusog na tao na 5 hanggang 49 taong gulang ay maaaring makakuha ng Flumist® sa panahong ito. Ito ay magandang opsyon para sa mga taong nasa grupo ng edad na ito na mayroong mga sanggol o nag-

## **Sino ang Dapat Magpa-Flu Vaccine (Bakuna Laban sa Trangkaso) Sa Panahong Ito** (ipinagpapatuloy mula sa naunang pahina)

aalaga ng mga sanggol na wala pang 6 na buwan o para sa mga empleyadong nagbibigay-alaga sa kalusugan na nag-aalaga sa mga may sakit na pasyente. **Huwag** gamitin ang FluMist® kung ikaw ay buntis o kung may inaalagaan kang taong may mahinang-mahinang immune system, o may kasama kang ganito sa tahanan, at ang taong ito ay dapat ilayo sa lahat ng mga mikrobyo.

## **Ano ang magagawa mo upang makatulong tigilan ang pagkalat ng flu o trangkaso?**

Ito ay mga mahuhusay na kagawiang mabuti sa kalusugan na dapat mong gamitin upang protektahan ang iyong sarili at ang iba.

- Takpan ang iyong ilong at bibig ng tisyu kapag ikaw ay umubo o bumahing – itapon ang tisyu pagkatapos mo itong gamitin.
- Madalas na hugasan ang iyong kamay gamit ang sabon at tubig, lalo na pagkatapos mo umubo o bumahing. Kung walang tubig malapit sa iyo, gumamit ng de-alkohol na panlinis ng kamay.
- Kung maaari, lumayo sa mga taong may sakit.
- Kung ikaw ay matrangkaso, manatili sa bahay at huwag pumasok sa trabaho o paaralan. Kung ika'y may sakit, huwag lumapit sa ibang tao para hindi rin sila magkasakit.
- Iwasan ang hipuin ang iyong mga mata, ilong, o bibig. Ang mga **mikrobyo** ay madalas kumakalat sa ganitong paraan.

## **Paano kung may kasama ka na dapat magpa-flu shot, at ang iyong klinika o doktor ay walang bakuna?**

Kontakin ang departamento ng kalusugan o tanungin ang iyong doktor o ang taong nasa klinika mo kung saan ka maaaring makakuha ng flu shot.

Ang ilang mga publikong klinika na may mga flu shot ay maaaring nakalagay sa [www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu), o tumawag sa CDC Flu Information Line sa (800) CDC-INFO.

