

# Kunin ang Iyong Bakuna Laban sa Trangkaso o Flu Shot

## Mga Mensahe na Ibabahagi sa Iyong Komunidad

### Departamento ng Pampublikong Pangkalusugan ng California

- Narito na ang panahon ng trangkaso!
- Mahalaga para sa lahat na gawin ang kanilang tungkulin na manatiling malusog sa panahon ng trangkaso na ito, lalo na sa pandemiko.
- Ang pantakip sa iyong ubo, paghugas ng iyong mga kamay at pananatili sa iyong tahanan kung ikaw ay may sakit ay makakatulong na pigilin ang paglaganap ng trangkaso at iba pang impeksyon.
- Ang pinakamabuting paraan upang makatulong sa pag-iwas sa trangkaso ay kunin ang iyong bakuna sa trangkaso o flu shot.
- Ang pag-iwas sa trangkaso ay makakatulong na mailigtas ang mga kinakailangan na medikal na pinagkukunan para sa pangangalaga sa mga tao na may COVID-19.

#### **Sino ang dapat kumuha ng bakuna sa trangkaso o flu shot:**

- Ang pagkuha ng bakuna sa trangkaso o flu shot ay mahalagang bahagi nang pagprotekta ng iyong kalusugan at kalusugan ng iyong pamilya sa panahon na ito.
- Sino ang dapat kukuha ng bakuna sa trangkaso o flu shot?
- Lahat ng 6 na buwan ang edad at pataas ay dapat kumuha ng bakuna sa trangkaso o flu shot.
- Ang mga sanggol na 6 na buwan pababa at hindi maaring kumuha ng bakuna sa trangkaso o flu shot, ngunit maaaring isagawa ng kanilang mga pamilya at tagapangalaga. Ito ay isang madaling paraan na protektahin ang iyong mga minamahal.
- Dapat din na kumuha ang mga taong buntis ng bakuna sa trangkaso o flu shot – ito ay makakatulong sa pag-iwas ng malubhang mga sakit at komplikasyon para sa ina at protektahin ang sanggol mula sa trangkaso.
- Ang mga frontline na manggagawa ay dapat kumuha ng bakuna sa trangkaso o flu shot dahil sila ay nasa mataas na panganib ng pakalantad sa trangkaso at COVID-19.
- Ang mga tao na may problema sa kalusugan tulad ng sakit sa puso, hika o diabetes ay dapat kumuha ng bakuna sa trangkaso o flu shot dahil sila ay maaaring magkasakit mula sa trangkaso.

- Kahit ang mga malusog na mga adulto ay kailangan ng bakuna sa trangkaso o flu shot – upang protektahan ang kanilang sarili at sa mga tao sa kanilang paligid nila. Iniiwasan ng bakuna sa trangkaso o flu shot ang mga malusog na mga adulto na magkalat ng trangkaso sa mga bata, buntis na kababaihan at mga adulto na 65 pataas.

#### **Saan makakakuha ng iyong bakuna sa trangkaos o flu shot:**

- Maaari mong tawagan ng iyong doktor o klinika at tanungain kung sila ay naghahandog ng bakuna sa trangkaso o flu shots sa taong ito.
- Kung hindi ka regular nagpapatingin sa doktor , ang mga bakuna sa trangkaos ay makikita sa mga lugar tulad ng departamento ng pangkalusugan, supermarket, at parmasya at botika.
- Ang mga parmasya at botika ay madalas busy sa panahon ng taon na ito, kaya magandang ideya na tumawag na muna at gumawa ng isang appointment para sa iyong bakuna sa trangkaso o flu shot. Pagkatapos, ikaw ay nasa loob at nasa labas kaagad.
- Ang website na [vaccinefinder.org](http://vaccinefinder.org) ay makakatulong sa iyo na maghanap ng mga lugar na nagbibigay ng bakuna sa trangkaso o flu shots na malapit sa iyo.

#### **Magkano ang halaga ng isang bakuna sa trangkaso o flu shot?**

- Ang bakuna sa trangkaso o flu shot ay libre sa karamihan sa mga medikal insurance – kasama ang Medicare Bahagi B at MediCal. Walang copayment maliban kung kinakailangan ito ng iyong plano.
- Kung wala kang medikal insurance, ang presyo ay magkakaiba sa mga mga parmasiya, ngunit ang iyong lokal na departamentong ng pangkalusugan ay maaring maghandog ng libreng bakuna sa trangkaso o flu shots.
- Maraming mga kolehiyo ang naghahandog ng libreng bakuna sa trangkaso flu shots sa mga mag-aaral at ang mga beterano sa militar na nakatala sa Department of Veterans Affairs ay maaaring makakakuha ng libreng bakuna sa kanilang pinakamalapit na pasilidad ng pangangalaga ng VA.

#### **Ang trangkaso at ang COVID-19**

- Binabawasan ng bakuna ng trangkaso o flu shot ang iyong panganib sa trangkaso. Ang pagkuha ng bakuna sa trangkaso ay hindi ka protektahan laban sa COVID-19. Ngunit, ang bakuna sa trangkaso ay maaring magbawas ng panganib ng trangkaso at hospitalisasyon kaugnay sa komplikasyon ng trangkaso. Sa pamamagitan ng pag-iwas sa mga tao sa ospital, maaari nating iligtas ang mga pinagkukunan ng pangangalaga sa kalusugan sa panahon ng pandemiko.

- Ang sintomas ng COVID-19 at trangkaos ay magkapareho kaya mahirap na sabihin ang pagkakaiba.
  - Kung ikaw ay may sakit, manatili sa bahay, uminom ng maraming tubig, iwasan ang ibang mga tao hanggat maari at tawagan ang iyong doktor o klinika para sa payo o pagpapagamot at kung kailangan kang magpasuri sa COVID-19.
  - Kung ikaw o sinuman na kilala mo ay may problema sa paghinga, sakit o presyon sa dibdib, o hindi makagising o manatiling gising, humingi ng medikal na pangangalaga kaagad.
- Kung nais mo ng karagdagang kaalaman tungkol sa trangkaso, pumunta sa isang pinagkakatiwalang pinagkukunan. Ang website ng California Department of Public Health sa [cdph.ca.gov/FightFlu](https://cdph.ca.gov/FightFlu).