

Mga Kaugalian sa Pag-iwas sa Trangkaso



Hugasan ang Iyong mga Kamay

Ang madalas na paghuhugas ng iyong kamay ay makakatulong sa pagprotekta sa iyo mula sa mga mikrobyo. Maghugas gamit ang sabon at maligamgam na tubig sa loob ng pinakamababa 20 segundo.



Takpan ang Iyong Bibig at Ilong

Takpan ang iyong bibig at ilong kapag bumahing o umubo. Makakatulong ito na mapigilan ang pagkalat ng anumang mga mikrobyo o virus sa mga taong nasa malapit.



Iwasan ang Malapitang Kontak

Iwasan ang malapitang kontak sa mga taong may sakit. Kapag may sakit ka, iwasan din ang malapitang kontak sa mga nakapaligid sa iyo.



Manatili sa Bahay

Kapag posible, manatili sa bahay mula sa trabaho, paaralan, at mga bibilhin kapag may sakit ka. Makakatulong ito na maiwasan ang pagkalat ng anumang sakit na maaaring meron ka.



Iwasan ang Paghipo sa Iyong Mukha

Iwasan ang paghipo sa iyong mukha, lalo na sa iyong mga mata, ilong, at bibig. Madaling kumakalat ang mga mikrobyo kapag hinahawakan mo ang iyong mukha.



Mag-disinfect at Linisin ang mga Ibabaw

Linisin at i-dsinfect ang mga ibabaw na madalas na nahahawakan sa trabaho, bahay, at paaralan. Lalo itong mahalaga kapag may isang tao na may sakit.

Ang mga icon ay gawa ng Freepik mula sa flaticon.com