

# ang trangkaso at ikaw

## Alam mo ba?

**Milyun-milyong** tao ang nagkakasakit dahil sa trangkaso (flu) kada taon. Ang trangkaso ay madaling kumalat at maaaring maging napaka seryoso! Tingnan ang mga sumusunod na tip para protektahan ang iyong sarili.

### Mga Aksyon para Labanan ang Trangkaso



#### Magpabakuna

Nirerekomenda bawat taon sa sinumang 6 na buwang gulang at pataas



#### Uminom ng Mga Antiviral na Gamot

(kung aprubado ng iyong doktor)



#### Gumawa ng Mga Hakbang para Itigil ang Pagkalat ng Trangkaso

- Takpan ang mga pag-ubo at pagbahing, o magsuot ng mask
- Madalas na maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig
- Disimpektahan ang mga bagay na maaaring kontaminado
- Manatili sa tahanan at huwag pumunta sa trabaho o paaralan kung may sakit ka
- Iwasang hawakan ang iyong mga mata, ilong, at bibig

### Mga Katotohanan Tungkol sa Bakuna sa Trangkaso

- ✓ **Hindi mo maaaring makuha ang trangkaso mula sa bakuna**
- ✓ **Ang bakuna ay ligtas para sa mga sanggol at buntis na babae.** Nirerekomenda ito sa sinumang 6 na buwang gulang at pataas
- ✓ **Ang trangkaso ay hindi maaaring mapagaling ng antibiotics**
- ✓ **Pinapatay lamang ng antibiotics ang bakterya.** Ang trangkaso ay sanhi ng isang virus
- ✓ **Dapat kang magpabakuna bawat taon.** Babawasan nito ang panganib ng pagkakaroon ng trangkaso
- ✓ **Ang trangkaso ay maaaring maging seryoso.** Maaari itong maging mapanganib lalo na sa maliliit na bata, nakatatanda, at taong may iba pang problema sa kalusugan

### Kailan ako Dapat Kumuha ng Bakuna sa Trangkaso?



**Ang Enero hanggang Marso ay ang panahon ng pinakamaraming trangkaso.** Maaari itong tumagal hanggang Mayo. Inirerekomenda ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ang pagpapabakuna tuwing taglagas/taglamig.

### Kailangan ng tulong sa pag-set up ng appointment sa iyong provider?

Tawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro ng Meridian Medicaid Plan sa **866-606-3700** (TTY: **711**), Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m.



Meridian complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

**Español (Spanish):** ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

**Polski (Polish):** UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).