

# Panatiliing Malusog ang Iyong Anak ngayong Taglamig: Ano ang Magagawa ng mga Magulang

Ang panahon ng virus ng taglamig ay narito na! Ang trangkaso, respiratory syncytial virus (RSV), at ang karaniwang sipon ay mabilis na kumakalat sa buong bansa. Ang COVID-19 ay patuloy din na nakahahawa sa mga tao. Ang magandang balita ay maraming paraan para makatulong na mapanatiling ligtas at malusog ang iyong mga anak ngayong kapaskuhan.

- **Manatiling napapanahon sa mga bakuna ng Trangkaso at ng COVID-19 vaccines.** Ang mga bakuna sa Trangkaso at COVID ay nagpoprotekta sa mga bata mula sa malubhang pagkakasakit.

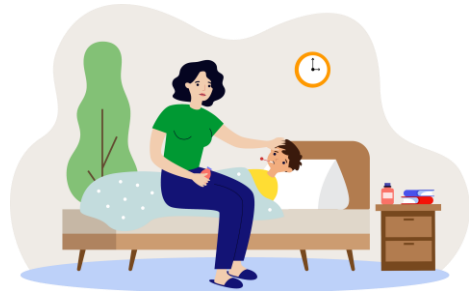


- Ang lahat ng 6 na buwan pataas ay dapat na kumuha ng bakuna sa panahon ng paglaganap ng trangkaso.
- Ang lahat ng 5 taong gulang pataas ay dapat na kumuha ng binagong pampalakas na bakuna ng panahon ngayon, kahit na nakakuha na sila ng isa o mas maraming dois ng orihinal na pampalakas na bakuna. Ang binagong pampalakas na bakuna ay nakatakda na ng hindi bababa sa 2 buwan pagkatapos ng huling dosis ng pangunahing mga serye o dosis ng orihinal na pampalakas na bakuna.
- Ang mga batang edad 6 na buwan hanggang 4 na taong gulang ay hindi pa pwedeng kumuha ng pampalakas na bakuna ng. Ngunit kung hindi pa sila nababakunahan, ngayon na magandang oras para magsimula!
- Ligtas na kumuha ng bakuna para sa trangkaso kasabay ng bakuna sa COVID.
- Bisitahin ang [ph.lacounty.gov/covidvaccineschedules](https://ph.lacounty.gov/covidvaccineschedules) para malaman pa ang mas marami.



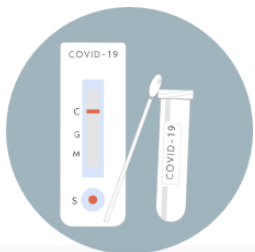
- **Magsuot ng maayos ang pagkakasyang mga maskara sa mga panloob na pampublikong espasyo.** Ang mga maskara ay magandang paraan para mapabagal ang pagkalat ng LAHAT ng mga virus sa palahingahan (respiratory viruses), hindi lang COVID. Ang mga batang edad 2 taong gulang pataas ay dapat na magsuot ng maskara na kasya at nagsasala ng maayos. Alamin pa ang mas marami sa [ph.lacounty.gov/masks](https://ph.lacounty.gov/masks).
- **Piliin ang mga panlabas na espasyo** para sa mga pagtitipon, lalo na kapag ang mga tao ay kumakain at umiinom. Iwasan ang sobrang daming tao sa mga panloob na lugar. Kung posible, iwanan ang iyong mga anak sa bahay kung kailangan mong mag-asikaso ng bagay bagay sa labas sa maraming taong lugar.





- **Pabutihin ang daloy ng hangin.** Kung kailangan mong nasa mga panloob na lugar, buksan ang mga bintana at pintuan, gumamit ng mga bentilador, o kumuha ng nabibitbit na mga panala ng hangin.
- **Linisin at disempektahin ang pangkaraniwang nahahawakang mga ibabaw,** kabilang na ang mga laruan at mga kagamitan sa paglalaro.
- **Takpan ang mga pag-ubo at pagbahin.** Ang mga bata ay dapat na takpan ang kanilang mga bibig at ilong ng tisyu kapag sila ay umuubo o bumabahin.
- **Madalas na hugasan ang mga kamay,** lalo na pagkatapos ng pag-ubo o pagbahin, pagkagamit ng banyo, o bago mag-ayos ng pagkain. Paalalahanan ang mga bata na huwag kumain o hipuin ang kanilang mukha ng hindi pa nahuhugasang mga kamay.
- **Panatiliing nasa bahay ang iyong mga anak kapag sila ay may sakit.** Huwag silang papuntahin sa paaralan, daycare, o mga selebrasyong ngayon kapaskuhan. Sabihin sa mga bisita sa bahay o mga kaibigan na manatili sa bahay kung sila ay may sakit rin.

- **Ipagpaliban ang paglalakbay hanggang sa ang lahat ng nasa inyong pamilya ay napapanahon na sa kanilang mga bakuna sa COVID at trangkaso.** Magpasuri bago at pagkatapos ng paglalakbay.



- **Magpasuri para sa COVID kung mayroon kang mga sintomas o kung ikaw ay nalantad sa COVID,** kahit na ikaw ay napapanahon sa iyong mga bakuna. Ito ay isa ring magandang ideya na magpasuri bago magtipon-tipon, lalo na kung makakasama mo ang mga taong mataas ang panganib na magkaroon ng malubhang sakit mula sa COVID.

**Bawasan ANG IYONG panganib, kahit na ikaw ay napapanahon sa iyong mga bakuna ng COVID at trangkaso.**

Para sa mas marami pang mungkahi sa kaligtasan, bisitahin ang [ph.lacounty.gov/reducerisk](https://ph.lacounty.gov/reducerisk).