



## SA MGA MAG-AARAL: Ikalat ang Balita Hindi ang Trangkaso

### Ito ang Maaari Ninyong Gawin Upang Manatiling Malusog

- **Hugasang madalas ang inyong kamay** ng sabon at tubig. Tiyakin na malinis ang pagka-hugas.
- **Gumamit ng sanitayser na pang-kamay kung walang sabon at tubig.** Humingi ng isang lalagyan ng sanitayser na pang-kamay sa inyong magulang para sa inyong pang-sariling gamit lamang.
- **Huwag maki-gamit o magpa-gamit ng mga personal na kagamitan.** Ang mikrobyo ng trangkaso ay napakadaling kumalat. Mahalagang huwag maki-gamit o magpa-gamit sa iba ng mga personal na bagay tulad ng selpon, MP3, suklay, kosmetiko, pagkain, damit, at iba pa.
- **Manatili sa bahay kung kayo ay may sakit.** Ipaalam sa inyong magulang kung kailan ninyo unang naramdaman na kayo ay may sakit. Kayo'y mabilis na gagaling kung kayo'y mananatili sa bahay. Paghandaan kung papaano ang inyong gagawin upang hindi maiwanan sa pag-aaral, kung sakaling magkasakit, sa pamamagitan ng mga kaibigan, emeyl, *Learning Point*, at guro.