

# Habang hindi natin kayang manghula...PUWEDE NAMAN TAYONG MAGHANDA!

Hindi natin alam kung ano ang susunod na emerhensiya sa publikong kalusugan na makaaapekto sa LA, subalit siguradong darating ang mga bagong sakit at ang mga iba pang emerhensiya. Ang influenza (trangkaso) ay nakababahala dahil madali itong kumalat at patuloy na nagbabago; mapapalaki nito ang tsansang maging isang pangdaigdigang sakit o pandemiko.

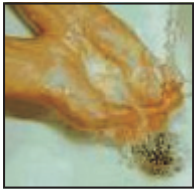


Makatutulong ang mga simpleng hakbang na ito sa panahon ng mga emerhensiya. Ipakibahagi ang mga impormasyon na ito sa iyong pamilya, mga kaibigan, at sa mga taong nagmamalasakit sa iyo.

## MGA TIP SA PAGPAPANATILING MALUSOG



**Magpabakuna laban sa trangkaso taun-taon!** Pagpapabakuna ay ang pinakamainam na paraan upang malabanan ang trangkaso—at himukin ang iyong mga kaibigan, pamilya, at ang mga taong nagmamalasakit sa iyo nang sila ay mabakunahan upang hindi ka nila mahawahan.



**Hugasan ng madalas ang iyong mga kamay.** At himukin ang mga tao na sa iyo ay nagmamalasakit na maghugas din ng kanilang mga kamay. Lubhang mahalaga na maghugas ng iyong mga kamay: matapos kang gumamit ng palikuran, bago at makatapos mong ihanda at kainin ang pagkain.



**Umiwas na makatabi ang taong maysakit.** Kung iyong kinakailangang katagpuin ang isang taong maysakit, iwasan itong makatabi at gawing tatlong talampakan ang layo sa may sakit at tandaang maghugas ng mga kamay.

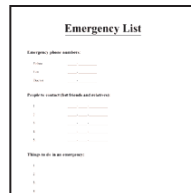


*Karamihan sa mga taong nagkatrangkaso ay hindi kailangang magpatingin sa doktor o sa nars, subalit kung ang karamdaman ay lumubha (nahihirapang huminga, napakasahol na panghihina, lagnat na humihigit sa 2-3 araw), tawagan na ang iyong tagapagdulot ng pangangalaga sa kalusugan.*

## PAGIGING HANDA SA EMERHENSIYA



**Magtaglay ng medikal at pang-emerhensiyang kagamitan.** Magtabi ng mga gamot at mga pangunahing panlunas na iyong kakailanganin sa panahon ng emerhensiya.



**Bumuo ng isang talaan na magtataglay ng mga impormasyong pangkalusugan.** Isulat ang mga mahahalagang impormasyon tungkol sa iyong kalusugan na magsasalarawan ng iyong kalagayan at mga gamot.



**Magtabi ng pagkain at tubig.** Sa panahon ng emerhensiya, hindi madaling makaabot sa tindahan, kaya mahalagang may natitirang pagkain na hindi masisira (kagaya ng mga de-lata).



**Patuloy na makibalita! Kausapin ang mga taong nagmamalasakit sa iyo.** Ipaalam sa mga taong nagmamalasakit sa iyo ang paghahanda mo sa isang emerhensiya. Planuhin kung paano makikibalita: kunin ang radyong de-baterya o TV; pakiusapan ang sinuman na patuloy kang balitaan kung nahihirapan kang makapakinig

*Ang Los Angeles County Department of Public Social Services at ang Los Angeles Department of Public Health ay hinihimok ka at ang iyong pamilya na maghanda para sa trangkasong pandemika o mga emerhensiya*

**Bisitahin ang mga internet sayt na ito upang matuto tungkol sa trangkaso, kung paano manatiling malusog, at kung paano maghanda sa isang emerhensiya.**

[www.bepreparedcalifornia.ca.gov](http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov)  
[www.211lacounty.org](http://www.211lacounty.org)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)  
[www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov)



# While we can't predict...WE CAN PREPARE!

We don't know what will be the next public health emergency that will impact LA, but new diseases and other emergencies are a certainty. Influenza (flu) is of special concern because it easily spreads and is constantly changing; this increases the chances that it can become global disease outbreak or pandemic.

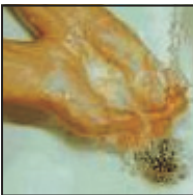
These simple steps can help you during many emergencies. Please share this information with your family, friends, and the people who care for you.

## TIPS FOR STAYING HEALTHY



### Get a flu shot every year!

Vaccination is the best way to keep from getting the flu—and urge your friends, family, and those that care for you to also get the shot to avoid getting you sick.



### Wash your hands often.

And urge those who care for you to wash their hands. It is especially important to wash your hands: after using the toilet, before and after preparing and eating food.



### Avoid being near people who are sick.

If you must with someone who is sick, try to stay 3 feet away and remember to wash your hands.



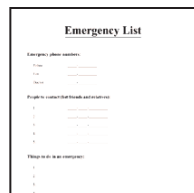
*Most people who get the flu will not need to see a doctor or a nurse, but if illness becomes severe (trouble breathing, extreme weakness, fever that lasts more than 2-3 days), call your health care provider.*

## BEING READY FOR EMERGENCIES



### Create a medical and emergency supply kit.

Set aside the medications and first aid items you may need during an emergency.



### Create an emergency health information sheet.

Write down the important health information that describes your special conditions and medications.



### Set aside food and water.

During an emergency, it may difficult to get to a store, so it is important to have available food items that won't spoil (like canned food).



### Stay informed!

#### Talk to those who care for you.

Let those who care for you know what you are doing to prepare for an emergency. Plan how to stay informed: have a battery operated radio or TV; arrange for someone to keep you informed if you have trouble hearing.

***The Los Angeles County Department of Public Social Services  
and the Los Angeles Department of Public Health  
urge you and your family to prepare for pandemic influenza and other emergencies!***

Visit these internet sites to learn more about flu, how to stay healthy, and how to prepare for an emergency.

[www.bepreparedcalifornia.ca.gov](http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov)  
[www.211lacounty.org](http://www.211lacounty.org)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)  
[www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov)



Supported by Grant Cooperative Agreement Number 5U90TP917012-08 from the CDC.