FLU.GOV Alamin kung ano ang gagawin tungkol sa flu.

2009 H1N1 Flu:
10 Paraan Upang Manatiling Malusog sa Trabaho

Habang hinaharap natin ang kakaibang panahon ng flu na ito, isaalang-alang ang mga sampung bagay na iyong magagawa upang protektahan ang iyong sarili at ang iba:

1. **Madalas na hugasan** ang iyong kamay gamit ang sabon at tubig nang 20 segundo o gumamit ng base-sa-alkohol na panlinis ng kamay kung walang sabon at tubig. Siguruhing hugasan ang iyong mga kamay matapos umubo, bumahing o suminga.
2. **Iwasang hawakan ang iyong ilong, bibig at mga mata**. Ganito kumakalat ang mga mikrobyo.
3. **Takpan ang iyong mga pag-ubo at pagbahing gamit ang tisyu** o umubo o bumahing sa iyong siko. Itapon ang mga tisyu sa mga basurahang hindi hinahawakan.
4. **Panatiliing malinis ang mga madalas hawakang kagamitan**, katulad ng mga telepono, mga keyboard ng computer, hawakan ng pintuan, atbp.
5. **Huwag gumamit ng mga telepono ng ibang katrabaho, mga mesa, opisina o ibang kasangkapan at kagamitan sa trabaho**. Kung kailangan mong gamitin ang telepono, mesa o ibang kagamitan ng katrabaho, linisin muna ito.
6. **Huwag ikalat ang flu! Kung mayroon kang sakit na katulad ng flu, manatili sa bahay**. Kasama sa mga sintomas ng flu ay lagnat, ubo, masakit na lalamunan, tumutulo o baradong ilong, pananakit ng katawan, sakit ng ulo, pagginaw, kapaguran at paminsan-minsang pagsusuka at pagtatae. Nirerekomenda ng CDC na ang mga taong may katulad ng flu na sakit ay manatili sa bahay nang hindi bababa sa 24 oras matapos mawala ang kanilang lagnat nang hindi gumagamit ng mga gamot na pampababa ng lagnat. Kung ang mga superbisor o ang mga empleyado ay may mga tanong tungkol sa pag-leave dahil sa pagkakasakit o para mag-alaga ng may sakit na miyembro ng pamilya, mangyaring makipag-ugnay sa iyong lokal na opisina ng Human Resource o sa administrador ng leave ng inyong opisina.
7. **Magpabakuna laban sa napapanahong flu**. Makakaprotekta ito sa iyo laban sa napapanahong mga mikrobyo ng flu ngunit hindi sa 2009 H1N1.
8. **Tanungin ang iyong doktor kung kailangan mong magpabakuna laban sa 2009 H1N1 flu**. Ang mga taong nirerekomendang tumanggap ng bakunang pang 2009 H1H1 flu kapag mayroon na ito sa Oktubre ay ang mga tagapagbigay-alaga sa kalusugan, mga bata, buntis na kababaihan, at mga taong may hindi gumagaling na medikal na kondisyon (katulad ng hika, sakit sa puso o diyabetes). Ang mga tao na nakatira sa may o nag-aalaga ng mga sanggol na hindi pa 6 na buwang gulang ay dapat magpabakuna din upang protektahan ang mga anak na masyado pang bata upang mabakunahan. Para sa higit pang impormasyon tungkol sa kung sino ang dapat magpabakuna, bisitahin ang http://www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination/acip.htm.
9. **Panatiliin ang malusog na pamumuhay sa pamamagitan** ng pagpapahinga, diyeta at ehersisyo.
10. **Matuto nang higit pa**. Bumisita sa http://www.flu.gov o makipag-ugnay sa CDC 24 oras isang araw, 7 araw sa isang linggo:
    - 1-800-CDC-INFO (232-4636)
    - TTY: (888) 232-6348
    - mailto:cdcinfo@cdc.gov