

# Pencegahan Influenza Musiman

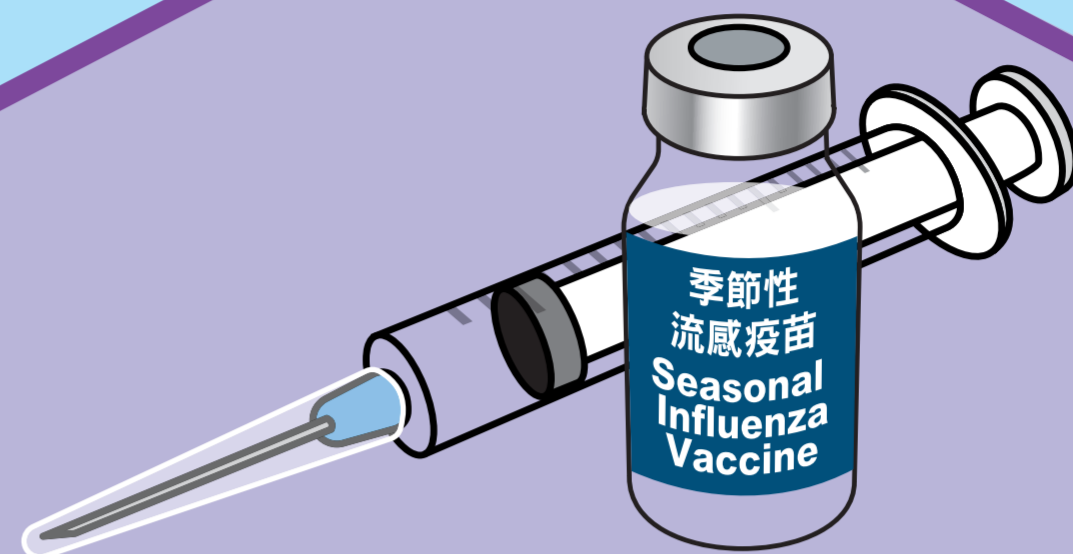
(Bahasa Indonesia version)

# Pag-iwas sa Pana-panahong Influenza o Trangkaso

(Tagalog version)

# การป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล

(Thai version)



Lakukan vaksinasi influenza musiman setiap tahun  
Magpabakuna ng laban sa trangkaso bawat taon

เข้ารับวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลทุกปี



Tutup hidung dan mulut saat bersin atau batuk  
Takpan ang ilong at bibig kapag bumabahing o umubo

ปิดจมูก และปากเมื่อมีการจาม หรือไอ



Jaga kebersihan tangan  
Panatilihin ang maayos na bentilasyon sa loob ng bahay

รักษาให้มือสะอาดอยู่เสมอ



Pastikan ventilasi ruangan baik  
Panatilihin ang maayos na bentilasyon sa loob ng bahay

รักษาอากาศภายในห้องให้สามารถถ่ายเทได้ดี



Pakai masker saat mengalami gejala pernafasan  
Magsuot ng isang surgical mask kapag mayroong problema o sintomas

สวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่อมีอาการเกี่ยวกับทางเดินหายใจ



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



衛生防護中心網站 Centre for Health Protection Website

[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)



衛生防護中心Facebook專頁 Centre for Health Protection Facebook Fanpage

[fb.com/CentreforHealthProtection](https://fb.com/CentreforHealthProtection)

衛生署二十四小時健康教育熱線  
24-Hour Health Education Hotline  
of the Department of Health

2833 0111



衛生署  
Department of Health

二零一九年三月修訂  
Revised in March 2019