

# Pigilan ang Mikrobyo, Manatiling Malusog!

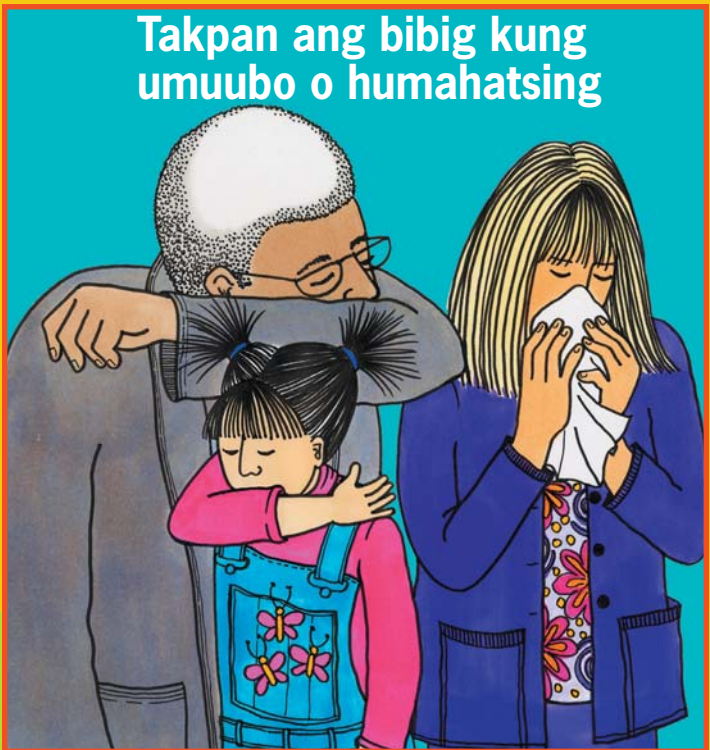
## SWINE FLU (H1 N1)

Ang H1N1 na virus, o kilala rin bilang “swine flu” ay isang uri ng virus na maaaring kumalat sa mga taong apektado nito. Kapag ang isang tao ay umubo o humatsing, maaari nilang ikalat ang mikrobyo sa hangin o sa mga bagay bagay na maaaring hawakan ng ibang tao. Hindi mo ito makukuha sa mga hayop o mula sa pagkain ng baboy.

### Paano mo mapipigilan ang pagkalat ng H1N1?

- Manatili sa bahay
- Takpan ang bibig kung umuubo o humahatsing
- Hugasan ang kamay ng madalas

Huwag humingi ng pangangalagang medikal kung ikaw ay walang karamdaman o mayroong di malalang simptomang nararamdaman na pangkaraniwang di hinihingan ng pangangalagang medikal. Kung may mas malalang simptoma ng lagnat, ubo, pamamaga ng lalamunan, pananakit ng katawan o mas siryosong karamdaman, tumawag sa iyong health care provider.



**Public Health**  
Seattle & King County 

Para sa iba pang impormasyon, bisitahin ang [www.kingcounty.gov/health/H1N1](http://www.kingcounty.gov/health/H1N1)