**POSTER ONE:**

FLU SEASON / PANAHON NA NAMAN NG TRANGKASO AT NAIS NAMING MANATILI KAYONG NASA MABUTING KALUSUGAN

Maari ninyo protektahan ang inyong sarili sa pamamagitan ng:

* Pagkuha ng inyong flu shot
* Madalas na paghugas ng inyong mga kamay – hugasan ang inyong mga kamay gamit ang sabon at tubig, o gumamit ng alcohol-based hand sanitizer at iwasan ang paghipo sa inyong mukha, mga mata, ilong at bibig
* Pagsuot ng mask na tumatakip sa inyong ilong at bibig kapag nasa labas kayo ng inyong kuwarto o tahanan. Iwasan ang paghipo sa inyong mask
* Pag-report sa inyong health care team o family doctor kung mayroon kayong anumang mga sintomas sa baga, o anumang mga alalahanin sa health care
* Pag-physical distancing at pagbawas sa inyong contact sa ibang mga tao, lalo na sa mga taong may sakit

**Kung wala kayong family doctor at nais ninyo humanap nito, mangyaring tawagan ang Health Care Connect sa 1-800-445-1822.**

Ang North Toronto Ontario Health Team ay isang kolaborasyon ng mga organisasyon at providers ng health care na nagtutulong-tulungan upang masigurado na mananatili kayong nasa mabuting kalusugan sa flu season na ito.

May iba't-ibang mga paraan kung paano ninyo makukuha ang inyong flu shot.   
Kausapin ang staff sa inyong building para makakuha ng karagdagang impormasyon.

**POSTER TWO:**

FLU SEASON / PANAHON NA NAMAN NG TRANGKASO AT NAIS NAMING MANATILI KAYONG NASA MABUTING KALUSUGAN

Maari ninyo protektahan ang inyong sarili sa pamamagitan ng:

* Pagkuha ng inyong flu shot
* Madalas na paghugas ng inyong mga kamay – hugasan ang inyong mga kamay gamit ang sabon at tubig, o gumamit ng alcohol-based hand sanitizer at iwasan ang paghipo sa inyong mukha, mga mata, ilong at bibig
* Pagsuot ng mask na tumatakip sa inyong ilong at bibig kapag nasa labas kayo ng inyong kuwarto o tahanan. Iwasan ang paghipo sa inyong mask
* Pag-report sa inyong health care team o family doctor kung mayroon kayong anumang mga sintomas sa baga, o anumang mga alalahanin sa health care
* Pag-physical distancing at pagbawas sa inyong contact sa ibang mga tao, lalo na sa mga taong may sakit

**Kung wala kayong family doctor at nais ninyo humanap nito, mangyaring tawagan ang Health Care Connect sa 1-800-445-1822.**

Ang North Toronto Ontario Health Team ay isang kolaborasyon ng mga organisasyon at providers ng health care na nagtutulong-tulungan upang masigurado na mananatili kayong nasa mabuting kalusugan sa flu season na ito.

Tumawag sa 416-785-2500, ext. 4728 upang malaman kung paano ninyo makukuha ang inyong flu shot.

**POSTER THREE:**

LALO NANG MAS MAHALAGA NGAYON HIGIT SA KAILANMAN NA MAGPA-FLU SHOT

**Ang mga sintomas ng flu at COVID-19 ay halos magkatulad.**

Bagama't wala pang bakuna laban sa COVID-19, ang flu shot ay ligtas at maproprotektahan kayo nito laban sa trangkaso.

Ang North Toronto Ontario Health Team ay isang kolaborasyon ng mga organisasyon at providers ng health care na nagtutulong-tulungan upang masigurado na ang lahat ng mga taong nais magpabakuna laban sa trangkaso ay mababakunahan.

**Kung wala kayong family doctor at nais ninyo humanap nito, mangyaring tawagan ang Health Care Connect sa 1-800-445-1822.**

**May iba't-ibang mga paraan kung paano ninyo makukuha ang inyong flu shot.**

Kausapin ang staff sa inyong building para makakuha ng karagdagang impormasyon.

**POSTER FOUR:**

LALO NANG MAS MAHALAGA NGAYON HIGIT SA KAILANMAN NA MAGPA-FLU SHOT

Ang mga sintomas ng flu at COVID-19 ay halos magkatulad. Bagama't wala pang bakuna laban sa COVID-19, ang flu shot ay ligtas at maproprotektahan kayo nito laban sa trangkaso.

Ang North Toronto Ontario Health Team ay isang kolaborasyon ng mga organisasyon at providers ng health care na nagtutulong-tulungan upang masigurado na ang lahat ng mga taong nais magpabakuna laban sa trangkaso ay mababakunahan.

**Kung wala kayong family doctor at nais ninyo humanap nito, mangyaring tawagan ang Health Care Connect sa 1-800-445-1822.**

**May iba't-ibang mga paraan kung paano makukuha ang inyong flu shot.**

Kausapin ang inyong family doctor para sa karagdagang impormasyon.