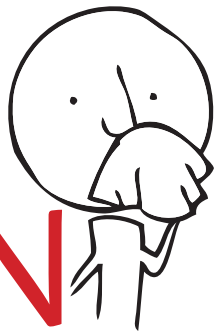


Tumulong



PIGILIN ANG PAGKALAT ng SAKIT SA PULMON!

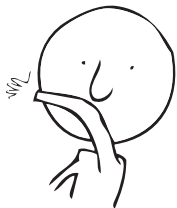
Kapag ang matinding impeksyon sa baga ay nagsimulang kumalat sa ating lugar na nagdudulot ng malalang ubo, paninikip ng dibdib at iba pang sintomas ng pulmonia – may magagawa tayo dito.

Huwag ito pakalatin, sarili ay linisin!



Maghugas ng kamay

nang 30 segundo sa mainit at masabong tubig –
o gumamit ng hand sanitizer



**Umubo sa iyong manggas
o gumamit ng tisyu**

— pagkatapos, maghugas ng kamay



**Manatili sa bahay kung ikaw
ay may sakit**

Iwasang makihalubilo sa iba.

Kung ikaw ay may sakit na, kumonsulta sa isang manggagamot.

Tandaan, kahit wala kang sakit, maaari mong ikalat ang mga mikrobyo sa bahay o kapag ikaw ay nagbibiyaha.