



# Mae Brechu yn achub bywydau Vaccination saves lives

## Nararapat ka bang magkaroon ng libreng NHS na bakuna sa trangkaso?

Ang trangkaso ay napakalubha, at sa taglamig inaasahan natin na makikita ang parehong trangkaso at ang COVID-19 na kumakalat. Ang pagkakaroon ng bakuna sa trangkaso sa bawat taon ay isa sa pinakamabuting paraan sa pagprotekta laban sa trangkaso. Kaya ang mga tao na napakapanganib na maaring magkasakit kung magkaroon ng trangkaso ay nararapat mabakunahan, kahit pakiramdam nila ay malusog.

**Ang bakuna sa trangkaso ay libre (sa mga tao mula sa anim na buwan ang edad) kung ikaw ay may:**

- problema sa puso
- reklamo sa dibdib o nahihirapang huminga, kasama ang hika na kailangan ang palagian na steroid na mga inhaler o mga tabletas
- sakit sa bato
- bumaba ang kabal sa sakit dahil sa karamdaman o paggamot (katulad ng steroid o paggamot sa kanser) o mga malapit na kontak sa o kasama sa parehong bahay bilang isa sa grupong ito
- sakit sa atay
- diabetes
- nagkaroon ng stroke (o kaunti na stroke)
- kawalang lakas sa pagkatuto
- tungkol sa sistema ng mga nerbiyo na kondisyon, katulad ng multiple sclerosis (MS), cerebral palsy o post-polio syndrome
- problema sa iyong pali, katulad ng sickle selula na sakit o naalis ang iyong pali
- higit na mataas ang iyong bigat ng katawan (body mass index (BMI) ng 40 o higit) (at ang edad ay 16 o nang paitaas)

**Ito rin ay inirerekomenda at libre kung ikaw ay:**

- buntis
- ang edad ay 50 o mas higit (sa 31 ng Marso 2022)
- nakatira sa pamahayan o nursing home
- tagapag-alaga
- unang tagasagot sa mga taong bayan
- miyembro sa isang kilalang boluntaryo na organisasyon at nagbibigay ng naplanong unang saklolo (first aid)

**Pangkalusugan at pangangalaga ng lipunan at mga manggagawa** na may diretsong kontak sa mga pasyente o mga kliyente ay malakas na inirekomenda na magpabakuna sa trangkaso. Ito ay para maprotektahan ang iyong sarili at sa mga inaalagaan nila.

Kung ikaw ay nagtratrabaho sa care home o nagtratrabaho na tagapag-alaga sa mga tao sa kanilang sariling bahay maaari kang makakuha ng libreng bakuna sa trangkaso sa lokal na parmasya.

## Tapalog

**Kabataan na dalawa o tatlong taong gulang** (sa 31 ng Agosto 2021) ay nararapat na magkaroon ng spreya para lamang usok na manipis na idinadaan sa ilong ang bakuna sa trangkaso. Ito ay makukuha nila sa kanilang GP surgery halos sa mga purok. Lahat ng mga kabataan sa elementarya at sa mataas na paaralan hanggang sa year 11 ay nararapat na magkaroon ng spreya para lamang usok na manipis na idinadaan sa ilong (nasal spray) ang bakuna sa trangkaso itong taon, at madalas ginagawa sa paaralan.

**Ang bakuna sa trangkaso ay isa sa pinakamabuting paraan para protektahan laban sa pagkahawa o pagkalat ng trangkaso.**

**Kung hindi sigurado na magkaroon ka ng libreng bakuna sa trangkaso, tanungin mo ang iyong GP surgery o ang lokal mong parmasya para humingi ng payo.**

Para malaman nang karagdagan tungkol sa trangkaso o mga bakuna sa trangkaso

[phw.nhs.wales/flu vaccine](http://phw.nhs.wales/flu vaccine)