

# Mga Mas Matatandang Adult at Trangkaso, COVID-19, at RSV: Paano Poprotektahan ang Iyong Sarili

Habang tumatanda ka, maaaring hindi gumana nang kasing-husay ang iyong immune system para labanan ang sakit. Nangangahulugan ito na mas malamang na magkasakit ka nang malala ng mga sakit sa respiratoryo tulad ng trangkaso, COVID-19, o RSV. Mapapababa mo ang peligro mo sa pamamagitan ng pagkuha ng mga bakuna sa season na ito.

**Ang mga mas matatandang adult ay may mas mataas na peligro sa malalang trangkaso, COVID-19, at RSV.**

Malala ang mga sakit na ito: Binubuo ng mga taong nasa edad na 65 at mas matanda ang mga tatlo mula sa apat na kaugnay ng trangkaso na pagkamatay at halos siyam mula sa sampung pagkamatay sa COVID-19. Pinapatay ng RSV ang nasa pagitan ng **6,000 at 10,000** mas matatandang adult bawat taon.

**Matutulungan ka ng mga bakunang mapababa ang peligro at makagawa ng mas marami.**

Ang pagpapabakuna laban sa trangkaso, COVID-19, at RSV ay makakatulong na panatilihin banayad ang mga sintomas mo at pigilan ang malalang sakit kung maimpeksiyon ka. Ang mga bakuna ay mas maaasahan ding paraan ng pagbuo ng immunity kaysa magkasakit sa virus. Ang mga formula ng bakuna ng trangkaso at COVID-19 ay nagbabago para gumana sila nang mas mahusay laban sa mga strain ng virus na umiikot sa komunidad niyo sa ngayon. Ang mga bakuna sa RSV ay ibinibigay sa isang dosis kaya kung nakakuha ka na ng isa, hindi mo na kailangan ng isa pa.

**Up to date ka ba sa mga bakuna mo?**

Lahat ng mga mas matatandang adult ay kailangan ng 2024–2025 na bakuna sa trangkaso at 2024–2025 na bakuna sa COVID-19. Ang lahat ng taong 75 at mas matanda ay dapat ding kumuha ng isang dosis ng bakuna para sa RSV kung hindi pa sila nagkaroon ng isa. Kung ikaw ay 60 taong gulang o mas matanda na may mga kondisyon sa kalusugan, kakailanganin mo ng bakuna para sa RSV para maprotektahan ka mula sa malalang RSV.

**Nasa mataas kang peligro para sa malalang kaso ng trangkaso o COVID-19 kung ikaw ay:**

- 65 o mas matanda,
- May ilang medikal na kondisyon tulad ng sobrang katabaan, hika, diyabetis, o sakit sa puso, o
- May mahinang immune system.

**Nasa mataas na peligro ka para sa malalang RSV kung ikaw ay:**

- 75 o mas matanda, o
- 60–74 taong gulang at nakatira sa nursing home, o may ilang mga medikal na kondisyon tulad ng diyabetis, sakit sa puso, sobrang katabaan, o sakit sa baga



Matuto pa sa  
[cdc.gov/RiskLessDoMore](https://www.cdc.gov/RiskLessDoMore)

**RISK LESS.  
DO MORE.**



Isang kampanya para mapataas ang kaalaman at pagpapabakuna para sa trangkaso, COVID-19, at RSV sa mga nasa peligrong populasyon.