

Ngừa Bệnh Cúm

Những Lời Khuyên Ngăn Ngừa Bệnh Lây Lan trong Nhà Quý Vị

Danh Sách Đánh Dấu Các Việc Cần Làm

Áp dụng các thói quen vệ sinh tốt

- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng của quý vị.
- Che miệng khi ho và hắt hơi bằng khăn giấy hoặc cánh tay áo.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước ấm trong 20 giây. (Nếu không có xà bông và nước, dùng chất khử trùng bàn tay.)



Áp dụng các thói quen vệ sinh Trong Việc Nội Trợ

- Mở cửa sổ để không khí trong lành vào các khu vực sử dụng chung.
- Giữ sạch các bề mặt bằng cách lau chùi sạch bằng chất khử trùng gia dụng.
- Dùng máy rửa chén đĩa hoặc nước nóng và xà bông để rửa dao muỗng nĩa.
- Tránh “ôm” quần áo dơ khi đem đi giặt đồ giặt dơ khi đặt đồ để tránh mắc bệnh.



Cách ly những người đau bệnh

- Tránh tiếp xúc gần gũi với những người đang đau bệnh. (Cách xa họ ít nhất 3 feet nếu có thể được).
- Những người đau bệnh nên ăn ngủ trong phòng riêng nếu có thể được.
- Thu xếp giường ngủ sao cho mọi người nằm so le nhau.



Kiểm soát các triệu chứng ở nhà

- Những người đau bệnh nên ở nhà cho tới 24 giờ sau khi hết sốt.
- Uống các chất lỏng trong suốt như nước, nước canh thịt và những đồ uống dành cho những người chơi thể thao để tránh bị mất nước.
- **Không** cho trẻ em hoặc thanh thiếu niên dưới 18 tuổi dùng aspirin hoặc các sản phẩm có aspirin.
- Trẻ em dưới 4 tuổi **không** nên dùng thuốc chữa cảm lạnh mua không cần toa bác sĩ nếu không hỏi ý kiến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trước.



Những người đau bệnh nên tìm nơi chữa trị cấp cứu nếu có các triệu chứng sau đây...

- Thở nhanh hoặc khó thở
- Đau ngực
- Khó giữ chất lỏng trong bụng
- Nhầm lẫn
- Bỗng nhiên chóng mặt
- Da có màu xanh xám

10/16/09