

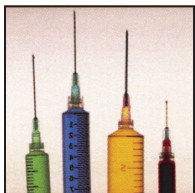
# Tuy chúng ta không thể đoán trước được... CHÚNG TA CÓ THỂ CHUẨN BỊ TRƯỚC!

Chúng ta không biết khủng hoảng y tế công cộng nào sẽ xảy đến cho LA nhưng chắc chắn rằng những chứng bệnh mới và tình trạng khẩn cấp khác sẽ xảy ra. Bệnh cúm là một vấn đề y tế rất đáng lo ngại vì chứng bệnh này rất dễ lây nhiễm và thường xuyên thay đổi. Điều này sẽ làm chứng bệnh dễ dàng gia tăng và lan tràn trên toàn thế giới hoặc là một đại dịch.

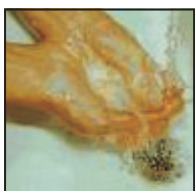
Các hướng dẫn đơn giản sau đây sẽ giúp quý vị trong trường hợp khẩn cấp. Hãy chuyển thông tin này đến cho gia đình, bạn hữu và những người chăm sóc cho quý vị.



## CHỈ DẪN CÁCH GIỮ GÌN SỨC KHỎE



**Chích ngừa bệnh cúm hàng năm!** Chích ngừa là cách tốt nhất để tránh mắc bệnh cúm. Quý vị hãy cố gắng thuyết phục bạn bè, gia đình và những người chăm sóc cho quý vị cũng đi chích ngừa bệnh cúm để tránh gây bệnh sang cho quý vị.



**Rửa tay thường xuyên.** Nhớ nhắc nhở những người chăm sóc cho quý vị rửa tay thường xuyên. Điều quan trọng là quý vị nhớ rửa tay trước và sau khi: nấu thức ăn, ăn uống và đi vệ sinh.



**Tránh chung đụng với người đang mắc bệnh.** Nếu quý vị phải gặp người đang mắc bệnh, tránh không nên đến gần và nhớ rửa tay sau khi giao tiếp.

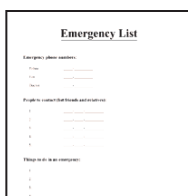


*Đa số những người mắc bệnh cúm không phải đi khám bác sĩ hay gặp y tá nhưng nếu bệnh trở nặng (khó thở, yếu lã, sốt kéo dài hơn 2-3 ngày), quý vị nên gọi cho chuyên viên y tế.*

## CHUẨN BỊ SẴN SÀNG CHO MỌI TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP



**Chuẩn bị sẵn vật liệu y tế cá nhân như là thuốc men và dụng cụ dành cho trường hợp khẩn cấp.**



**Ghi sẵn một bản thông tin về tình trạng y tế của quý vị.** Ghi xuống tất cả những thông tin quan trọng về tình trạng sức khỏe của quý vị, mô tả rõ ràng tình trạng y tế đặc biệt của quý vị và thuốc men cần thiết.



**Chuẩn bị sẵn thức ăn và nước uống.** Trong trường hợp khẩn cấp, quý vị có thể không đi đến tiệm quán được, vì thế điều quan trọng là quý vị nên dự trữ một số thức ăn nấu sẵn (như thức ăn đóng hộp)



**Luôn chú ý đến những tin tức cộng đồng!** Báo cho những người chăm sóc quý vị biết. Cho những người chăm sóc của quý vị biết là quý vị đang chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp. Chuẩn bị trước cách thức đón nghe tin tức: để sẵn máy truyền thanh hay truyền hình chạy bằng pin; nếu quý vị lãng tai hay nghe không rõ, quý vị nên liên lạc người để giúp đỡ cho quý vị.

*Sở Xã hội Quận Los Angeles và Sở Y tế Công cộng Los Angeles thành khẩn yêu cầu quý vị và gia đình chuẩn bị sẵn sàng để đối phó với đại dịch cúm và những trường hợp khẩn cấp khác!*

Vui lòng viếng thăm các trang mạng Internet sau đây để tìm hiểu thêm về bệnh cúm, để biết cách giữ gìn sức khỏe và cách chuẩn bị cho những lúc khẩn cấp.

[www.bepreparedcalifornia.ca.gov](http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov)  
[www.211lacounty.org](http://www.211lacounty.org)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)  
[www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov)



# While we can't predict...WE CAN PREPARE!

We don't know what will be the next public health emergency that will impact LA, but new diseases and other emergencies are a certainty. Influenza (flu) is of special concern because it easily spreads and is constantly changing; this increases the chances that it can become global disease outbreak or pandemic.

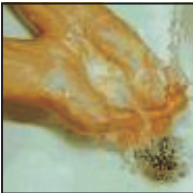
These simple steps can help you during many emergencies. Please share this information with your family, friends, and the people who care for you.

## TIPS FOR STAYING HEALTHY



### Get a flu shot every year!

Vaccination is the best way to keep from getting the flu—and urge your friends, family, and those that care for you to also get the shot to avoid getting you sick.



### Wash your hands often.

And urge those who care for you to wash their hands. It is especially important to wash your hands: after using the toilet, before and after preparing and eating food.



### Avoid being near people who are sick.

If you must with someone who is sick, try to stay 3 feet away and remember to wash your hands.



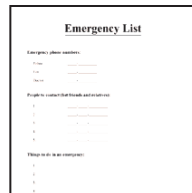
*Most people who get the flu will not need to see a doctor or a nurse, but if illness becomes severe (trouble breathing, extreme weakness, fever that lasts more than 2-3 days), call your health care provider.*

## BEING READY FOR EMERGENCIES



### Create a medical and emergency supply kit.

Set aside the medications and first aid items you may need during an emergency.



### Create an emergency health information sheet.

Write down the important health information that describes your special conditions and medications.



### Set aside food and water.

During an emergency, it may difficult to get to a store, so it is important to have available food items that won't spoil (like canned food).



### Stay informed!

#### Talk to those who care for you.

Let those who care for you know what you are doing to prepare for an emergency. Plan how to stay informed: have a battery operated radio or TV; arrange for someone to keep you informed if you have trouble hearing.

***The Los Angeles County Department of Public Social Services  
and the Los Angeles Department of Public Health  
urge you and your family to prepare for pandemic influenza and other emergencies!***

Visit these internet sites to learn more about flu, how to stay healthy, and how to prepare for an emergency.

[www.bepreparedcalifornia.ca.gov](http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov)  
[www.211lacounty.org](http://www.211lacounty.org)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)  
[www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov)



Supported by Grant Cooperative Agreement Number 5U90TP917012-08 from the CDC.