



Bệnh cúm là vi-rút chứ không phải là cảm lạnh. Bệnh cúm có thể gây viêm phổi, khiến quý vị phải nằm viện, và gây tử vong. Quý vị có thể mắc cúm từ những người khác khi họ ho hoặc hắt hơi. Quý vị có thể mắc cúm do chạm vào các bề mặt mà một người bị bệnh đã chạm vào. Quan trọng là cần phải cẩn trọng trong mùa cúm. Đây là những việc quý vị có thể làm.

Áp dụng các bước này để ngừa bệnh cúm cho bản thân quý vị và những người khác:



- Đi chích ngừa cúm ngay bây giờ. Đó là cách tốt nhất để ngừa bệnh cúm.
 - Tất cả mọi người từ sáu tháng tuổi trở lên đều có thể chích ngừa cúm.
 - Chích ngừa cúm rất quan trọng nếu quý vị đang mang thai vì giúp bảo vệ quý vị và em bé.
 - Y viện chích ngừa cúm nơi gần nhất: **insert link**
- Thường xuyên rửa tay bằng xà bông và nước trong 20 giây. Hoặc nếu không có xà bông và nước, dùng dung dịch chà bàn tay có chất khử trùng.
- Cố gắng tránh chạm vào mắt, mũi, và miệng. Vi trùng lây lan theo cách đó.
- Cố gắng hết sức tránh các đám đông. Cố gắng tránh tiếp xúc với các thành viên gia đình bị bệnh.
- Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi. Vứt bỏ khăn giấy đã sử dụng vào trong thùng rác. Nhớ rửa tay ngay sau khi hỉ mũi, ho, hoặc hắt hơi. Nếu quý vị không có khăn giấy, hãy ho hoặc hắt hơi vào vùng trong khuỷu tay.
- Khử trùng các bề mặt trong nhà có thể đã nhiễm vi trùng.



Nếu quý vị bị cúm:

- Ở nhà và nghỉ ngơi.
- Ở nhà và tránh tiếp xúc với những người khác trong ít nhất 7 ngày sau khi bệnh khởi phát hoặc ít nhất 24 giờ sau khi đã hết sốt và các triệu chứng hô hấp, thời gian nào lâu hơn sẽ áp dụng.



Alameda County
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Colleen Chawla – Giám Đốc Cơ Quan

Kimi Watkins-Tartt - Giám Đốc

Bác sĩ Nicholas Moss – Viên Chức Y Tế Tạm Thời

Liên Lạc

Sở Y Tế Cộng Đồng:
(510) 267-8000 Đường dây
chính

Thông Tin về COVID-19:
(510) 268-2101

www.acphd.org