

Chặn Đứng Bệnh Cúm Được Hay Không Là Tùy Nơi Quý Vị

Quý vị đều biết là thuốc chủng ngừa bệnh cúm bị thiếu trong năm nay. Nhưng quý vị có biết là thuốc chủng ngừa không phải là phương cách duy nhất để tránh bệnh cúm hay không? Thực ra thì có một vài biện pháp phòng ngừa nghe rất quen thuộc. Quý vị cũng có thể ngạc nhiên khi thấy là các biện pháp này thật là hữu hiệu.

Hắt xì!

- Che miệng và mũi lại bằng một khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi. Khi làm xong thì vứt bỏ khăn giấy này đi.
- Rửa tay mỗi lần ho hoặc hắt hơi.



Tùy nơi quý vị

Tôi có thể làm điều gì khác được không?

- Có! Hãy rửa tay. Nếu không rửa tay, vi trùng có thể vào miệng, mũi, mắt, các chỗ bị cắt và vết xây xước trên da và vào cả đồ ăn để làm cho quý vị bị bệnh.
- Rửa tay cũng giúp cho quý vị khỏi phải mang bệnh về nhà cho gia đình của mình. Ngoài ra, nếu bị bệnh, việc rửa tay sẽ giúp ngăn việc truyền bệnh của quý vị cho họ.
- Khi không có nước và xà bông, thì có thể chùi tay bằng giấy chùi tay có tẩm cồn, dùng xong rồi bỏ đi hoặc dùng chất gel khử trùng (gel sanitizers).



Một số điều quý vị không muốn chia sẻ:

- Tránh gần gũi tiếp xúc với những người bị bệnh. Khi quý vị bị bệnh, đừng lại gần người khác để giữ cho họ khỏi bị lây bệnh.
- Nếu được, nên ở nhà đừng đi làm, đi học, và làm các việc lật vật khi bị bệnh. Quý vị sẽ giúp cho những người khác không bị lây bệnh của mình.

Nên nhớ...

- Vi trùng cũng có thể lây lan tại trường học. Nhớ nhắc nhở con em mình thực hành các thói quen lành mạnh.
- Ngủ thật đầy giấc, tham gia các hoạt động thể chất, quản lý sự căng thẳng tinh thần, uống nước, và ăn thức ăn tốt sẽ giúp cho quý vị không những giữ được khỏe mạnh trong mùa đông này mà còn suốt năm nữa.

Để biết thêm chi tiết, hãy đến www.harriscountyhealth.com hoặc www.cdc.gov.

Harris County
HCPHES

Public Health & Environmental Services