

Các Điểm Thảo luận dành cho Phụ huynh

- Ngay sau khi các em đi học trở lại là một thời điểm tốt để hỏi bác sĩ của con quý vị khi nào quý vị có thể cho cháu tiêm ngừa cúm, vì mùa cúm thường bắt đầu vào mùa thu và lây lan nhiều nhất trong giai đoạn giữa tháng Giêng và tháng Ba.
- Vắc-xin cúm tiêm vào giai đoạn đầu năm học sẽ giúp ngăn ngừa bệnh cúm suốt năm học.
- Việc cho con em quý vị đi tiêm chủng sẽ làm cho bệnh cúm khó lây lan hơn, và như vậy sẽ đồng thời giúp bảo vệ những trẻ em khác -- bao gồm cả những trẻ em có nguy cơ nhiễm bệnh cao hơn vì lý do điều kiện sức khỏe.
- Vắc-xin ngừa cúm rất quan trọng đối với trẻ em, vì trẻ em có nguy cơ bị biến chứng hoặc nhiễm các bệnh liên quan đến cảm cúm khác hơn cao hơn so với hầu hết người lớn.
- Những trẻ em mang bệnh mãn tính -- như bệnh suyễn -- có nguy cơ còn cao hơn so với những trẻ em khỏe mạnh.
- Các dấu hiệu của bệnh cúm thông thường bao gồm: sốt hoặc cảm sốt, ho, đau họng, chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi, đau cơ hoặc đau nhức cơ thể, đau đầu và cảm thấy rất mệt mỏi. Một số người cũng có thể có triệu chứng ói mửa hoặc tiêu chảy. Triệu chứng này thường xảy ra ở trẻ em hơn người lớn.
- Phụ huynh cũng có thể giữ cho con mình khỏe mạnh và ngăn ngừa sự lây lan của bệnh cúm trong mùa cúm này bằng cách đảm bảo con em quý vị:
 - Rửa tay thường xuyên hoặc dùng cồn xoa tay khi không có xà phòng.
 - Nghỉ học ở nhà khi bị bệnh.
 - Che mũi và miệng bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay khi ho hoặc hắt hơi.
 - Tránh dùng tay chạm vào mắt, mũi và miệng.
- Phụ huynh và giáo viên nên sát trùng các bề mặt có thể có vi trùng cúm. Trẻ em và nhân viên nhà trường nên ở nhà nếu bị bệnh.
- Hầu hết trẻ em sẽ hồi phục từ bệnh cúm sau một vài tuần mà không cần phải gặp bác sĩ. Tuy nhiên, bệnh cúm có thể trở nên nghiêm trọng ở trẻ em, và các bậc cha mẹ và giáo viên nên biết rõ các dấu hiệu cho thấy bệnh cúm đang ở trong tình trạng cấp cứu ở trẻ em:
 - Thở nhanh hoặc khó thở
 - Xanh da
 - Sốt phát ban
 - Trẻ em trở nên cáu kỉnh và không muốn được ôm
 - Không chịu uống các chất lỏng

- Khó tỉnh giấc hoặc thiếu tương tác
- Các triệu chứng cúm giảm đi nhưng sau đó xuất hiện trở lại với cơn sốt và ho nặng hơn
- Người lớn cũng có thể mắc bệnh cúm!
 - Nếu quý vị lấy hẹn cho con mình đi tiêm vắc-xin, quý vị nên lấy hẹn cho mình luôn thể.
 - Các thầy cô giáo, hãy bảo vệ chính mình và học trò của quý vị - hãy kết hợp việc này vào kế hoạch trở lại trường học của mình.



PUBLIC HEALTH DIVISION

Quý vị có thể yêu cầu tài liệu này bằng ngôn ngữ khác, bản in khổ lớn, chữ nổi hoặc một hình thức khác. Liên lạc với Cơ quan Phòng ngừa Bệnh cấp tính và Bệnh truyền nhiễm (Acute and Communicable Disease Prevention) theo số 971-673-1111 hoặc email ohd.acdp@state.or.us. Chúng tôi chấp nhận tất cả các cuộc gọi chuyển tiếp hoặc quý vị có thể bấm số 711.