

Các Điểm Thảo luận về Bệnh cúm theo Mùa

Chọn những điểm thảo luận mà quý vị sẽ sử dụng dựa trên thời gian trong mùa cúm và lý do sử dụng:

- Bệnh cúm là một loại virus gây bệnh đường hô hấp.
- Bệnh cúm có thể gây bệnh nhẹ đến nặng. Một số người bị cúm cần được chăm sóc tại bệnh viện.
- Bệnh cúm làm cho hàng ngàn người tử vong mỗi năm.
- Những người có nguy cơ mắc bệnh nặng hoặc tử vong bao gồm trẻ em, người lớn trên 65 tuổi, phụ nữ mang thai và những người có bệnh mãn tính hoặc hệ thống miễn dịch yếu.
- Vaccine ngừa cúm là cách phòng ngừa bệnh cúm tốt nhất. Hãy đi chích ngừa!
 - Tất cả những cá nhân nào từ 6 tháng tuổi trở lên đều nên đi tiêm chủng.
 - Tiêm chủng đặc biệt quan trọng đối với trẻ em từ 6 tháng tuổi trở lên, phụ nữ mang thai, những người có bệnh mãn tính hoặc có hệ thống miễn dịch yếu, người lớn trên 65 tuổi, và các nhân viên y tế.
 - Các văn phòng bác sĩ, sở y tế địa phương và nhiều nhà thuốc đều có cung cấp vaccine cho phòng chống bệnh cúm.
 - Để tìm nơi mà quý vị có thể tiêm vaccine cúm, hãy truy cập www.flu.oregon.gov để dùng tính năng định vị địa điểm tiêm vaccine của chúng tôi hoặc gọi số điện thoại miễn phí 211.
- Các cách khác để giúp ngăn ngừa bệnh cúm:
 - Ở nhà và hạn chế tiếp xúc với người khác nếu quý vị bị bệnh, kể cả ở nhà đừng đi làm hoặc đi học khi quý vị đang bị bệnh.
 - Che mũi và miệng bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi. Vứt khăn giấy vào thùng rác sau khi dùng.
 - Rửa tay bằng xà phòng và nước. Dùng thuốc chà tay có cồn để rửa tay nếu không có sẵn xà phòng và nước.
 - Tránh dùng tay chạm vào mắt, mũi và miệng.
 - Làm sạch và khử trùng các bề mặt và đồ dùng có thể có vi khuẩn cúm.
 - Tránh đứng cho người khác ho và hắt hơi vào người.
- Nếu quý vị mắc bệnh, hãy nghỉ ngơi và uống nhiều chất lỏng. Đi khám sĩ nếu quý vị lo lắng về bệnh tình của mình; uống thuốc kháng sinh nếu bác sĩ kê toa mua thuốc; và ở nhà.
- Cho trẻ em đang mắc bệnh cúm đi khám bác sĩ ngay khi thấy dấu hiệu căn bệnh đã trở nên trầm trọng. Những dấu hiệu này bao gồm: thở nhanh hoặc khó thở, xanh da, nổi mẩn, không uống đủ nước, khó tỉnh giấc hoặc thiếu tương tác, các em cảm thấy khó chịu đến mức không muốn được ôm, hoặc có những triệu chứng giống như cúm giảm đi nhưng rồi trở lại với cơn sốt và ho nặng hơn.

- Ngoài những dấu hiệu trên, hãy cho bất cứ trẻ sơ sinh nào biểu hiện bất cứ một trong những triệu chứng nào sau đây đi khám bác sĩ ngay lập tức: các bé không ăn được; khó thở; không có nước mắt khi khóc hoặc làm tã ướt ít hơn rất nhiều so với bình thường.
- Cho người lớn đang mắc bệnh cúm đi khám bác sĩ ngay nếu: họ bị khó thở hoặc hơi thở ngắn; họ bị đau hay tức ở ngực hoặc bụng; họ ói mửa; họ bị chóng mặt đột ngột; họ cảm thấy hoang mang; hoặc họ có những triệu chứng giống như cúm giảm đi nhưng rồi trở lại với một cơn sốt và ho nặng hơn.



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.

VI OHA 8007 (1/2017)