

H1N1 (SWINE) FLU: HIỂU BIẾT ĐỂ GIỮ SỨC KHỎE

1

Trước khi rời nhà,
TỰ HỎI BẢN THÂN BẠN, TÔI HAY MỘT THÀNH VIÊN TRONG GIA ĐÌNH CÓ...

Sốt? Khan cổ? Đau nhức? Ho?

2

Nếu trả lời “có” cho các câu hỏi trên,
ĐỪNG ĐỂ FLU LÂY TRUYỀN:

- Hãy ở nhà và giữ trẻ em bị bệnh ở nhà 24 giờ sau khi không còn sốt, dù không cần dùng thuốc giảm sốt.
- Nếu bệnh trạng trở nên nặng hơn, hãy liên lạc với bác sĩ. Xin xem những dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp bên dưới:

3

Vi khuẩn Flu lan truyền qua ho và hắt hơi.

HÃY GIẢM THIỂU CƠ HỘI BỊ NHIỄM BỆNH:

- Che miệng khi ho và hắt hơi với một miếng giấy lau miệng hay phía trong của khuỷu tay.
- Hay rửa tay với xà phòng và nước hay các loại giấy lau có tẩm chất cồn, nhất là sau khi ho hay hắt hơi.
- Tránh tiếp cận với những người có triệu chứng bị bệnh, và tránh chỗ đông người.
- Lau toàn thể bàn tay với các loại thuốc lau chùi trong nhà có khả năng chống bệnh cúm hiệu nghiệm.

4

Theo dõi Hiểu biết.

BIẾT LÀ BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ VỀ BỆNH CÚM:

- **Ty Y tế Sarasota (Sarasota County Health Department):**
www.sarasotahealth.org | 941.861.2800
- **Tài liệu về Cúm (Florida Flu Information)**
www.myflusafety.com | 877-352-3581 (Toll Free) English/Spanish/Creole
- **CDC TTY**
888-232-6348

NHỮNG CẢNH BÁO KHẨN CẤP CHO NGƯỜI LỚN

Tìm sự chữa trị Y tế khẩn cấp nếu:

- Khó thở hay hơi thở gấp rút
- Đau ngực hay cảm thấy bị dồn nén trong ngực hay ức bụng
- Tự nhiên bị chóng mặt
- Lẫn loạn
- Ói mửa nặng hay liên tục

NHỮNG CẢNH BÁO KHẨN CẤP CHO TRẺ EM

Tìm sự chữa trị Y tế khẩn cấp nếu:

- Thở nhanh hay thở khó khăn
- Da trở nên màu xanh nhạt
- Không uống đủ các chất nước
- Không thức dậy và không phản ứng
- Bị cáu kỉnh tột độ đến nỗi đứa trẻ không muốn được bế