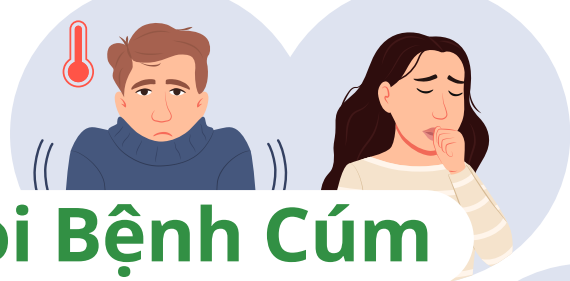


Bảo Vệ Bản Thân và Những Người Khác khỏi Bệnh Cúm



Bệnh cúm là gì?

Bệnh cúm do các loại vi-rút cúm gây ra. Bệnh gây ảnh hưởng đến mũi, cổ họng và phổi. Các triệu chứng của bệnh cúm bao gồm sốt, ho, đau họng, chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi, đau nhức cơ thể, nhức đầu, ớn lạnh và mệt mỏi. Bệnh cúm có thể làm cho những vấn đề sức khỏe mãn tính trở nên tồi tệ hơn. Đôi khi, bệnh cúm có thể dẫn đến tử vong.



Mùa cúm có thể bắt đầu sớm vào tháng 10 và kéo dài đến hết tháng 5. Những người từ 65 tuổi trở lên có nguy cơ mắc các biến chứng cao hơn như bệnh viêm phổi.

Bệnh cúm lây lan như thế nào?

Khi người bị bệnh cúm hắt hơi hoặc ho, các giọt nước bọt có thể làm cho những người xung quanh bị nhiễm bệnh. Bệnh cúm cũng có thể lây lan khi một người chạm vào những vật dụng mà trên đó có vi-rút và sau đó chạm vào miệng, mắt hoặc mũi của chính họ. Những người bị bệnh cúm có thể lây bệnh cho những người khác trước khi họ biết mình bị bệnh cũng như trong lúc họ đang bị bệnh.

Làm cách nào tôi có thể bảo vệ bản thân và những người khác khỏi bệnh cúm?

Hãy trao đổi với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị về việc chích ngừa cúm. Các mũi chích ngừa cúm có sẵn tại văn phòng bác sĩ của quý vị hoặc tại các nhà thuốc địa phương như CVS, Walgreens hoặc Rite Aid. Xin vào trang mạng <https://www.vaccines.gov/find-vaccines/> để biết thêm các địa điểm.

Dưới đây là các lời khuyên khác để giữ an toàn cho bản thân và những người khác:

- Tránh tiếp xúc với người bị bệnh.
- Hạn chế tiếp xúc với những người khác nếu quý vị bị bệnh.
- Ở nhà nếu quý vị cảm thấy như đang bị bệnh.
- Che mũi và miệng của quý vị khi ho hoặc hắt hơi.
- Rửa tay với xà phòng và nước.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng của quý vị.
- Lau chùi các bề mặt có thể có các loại vi trùng như cúm.

Nếu quý vị có thắc mắc, xin liên lạc với văn phòng Dịch Vụ OneCare ở số miễn phí **1-877-412-2734 (TTY 711)**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Xin vào trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/OneCare.



OneCare
CalOptima Health

CalOptima Health, A Public Agency

Protect Yourself and Others From the Flu_V
MMA 2988 07-17-23 RX