

Chống Bệnh Cúm

Đi chích ngừa.



Che miệng khi ho



Rửa tay



Ở nhà nếu bị bệnh.



Bệnh cúm lại đến!

Tại Boston, mùa cúm (influenza) thường xảy ra từ tháng Mười đến tháng Ba. Bệnh cúm gây ra bởi một loại virus lây nhiễm mũi, họng và phổi, và có thể truyền từ người này sang người khác. Bất cứ ai cũng có thể mắc bệnh cúm, nhưng bệnh thường nặng hơn ở trẻ nhỏ, người già, phụ nữ mang thai, và những người có vấn đề sức khỏe khác. Bạn đã sẵn sàng cho mùa cúm chưa? Hãy nói chuyện với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của bạn để đưa gia đình đi tiêm chủng!

Những điều cần biết về mùa cúm năm 2018-2019 tại Boston:

- 3,852 trường hợp được báo cáo (so với 4,138 trong mùa 2017-2018)
- 588 trường hợp phải điều trị tại bệnh viện (so với 772 trong mùa 2017-2018)
- 9 người chết (so với 19 trong mùa 2017-2018)
- Tại thời điểm bệnh cúm lan rộng trầm trọng nhất, 2.82% tất cả các trường hợp bệnh nhân đến phòng cấp cứu là do bệnh cúm (nóng sốt và ho hoặc đau cổ họng)



Hãy giữ cho Boston khỏe mạnh trong mùa cúm năm nay!

Hãy giúp nhau ghi nhớ những chỉ dẫn sau đây để ngăn ngừa bệnh cúm:



- **Tất cả mọi người, từ 6 tháng tuổi trở lên** nên chích ngừa cúm mỗi năm. Khi có nhiều người được tiêm vắc-xin chống cúm, bệnh cúm có thể lan truyền ít hơn cho cộng đồng!
- **Che mũi và miệng** bằng khăn mỗi khi họ hoặc hắt hơi. Nếu không có sẵn khăn, hãy quay mặt và ho hay hắt hơi vào tay áo phía trên cánh tay.
- **Rửa tay** thường xuyên bằng nước và xà-phòng hoặc bằng thuốc rửa tay có cồn.
- **Lau các mặt phẳng trong nhà, bàn ghế tủ giường** thường xuyên bằng nước chùi nhà.
- **Tránh gần gũi, tiếp xúc** với người bị bệnh nếu có thể được.
- **Hãy ở nhà nếu bị bệnh.** Người bị bệnh cúm nên ở nhà thêm 24 giờ sau khi đã hết sốt tự nhiên mà không cần uống thuốc hạ sốt. Đa số mọi người phải ở nhà ít nhất là 4 ngày. Nếu có thể được, tránh tiếp xúc với người bị bệnh.

Để biết thêm thông tin, xin vào
trang mạng www.bphc.org/flu



Boston Public Health Commission
Infectious Disease Bureau
1010 Massachusetts Avenue
Boston, MA 021178
(617) 534-5611 hoặc
www.bphc.org/IDB