

Chủng Ngừa Không Phải Là Cách Duy Nhất Để Giúp Ngăn Ngừa Bệnh Cúm

Vụ khan hiếm thuốc chủng 2004



Quý vị có thể tự bảo vệ để tránh khỏi bị mắc bệnh cúm ngay cả trong trường hợp quý vị không được chủng ngừa bệnh cúm trong năm nay. Sau đây là những việc đơn giản mà quý vị nên làm để giúp ngăn chặn sự lây lan của vi trùng và giúp cho quý vị tránh bị nhiễm bệnh:

Tránh tiếp xúc gần gũi.

Tránh tiếp xúc gần gũi với người đang mắc bệnh. Khi quý vị bị bệnh, hãy giữ khoảng cách với người khác để tránh lây bệnh cho họ.

Ở nhà khi bị bệnh.

Nếu có thể được, khi bị bệnh quý vị hãy ở nhà chứ đừng đến sở làm hay đến trường hoặc đi ra ngoài để mua sắm hoặc giao dịch. Như thế quý vị sẽ giúp tránh cho những người khác khỏi bị lây bệnh từ quý vị.

Che miệng và mũi.

Dùng giấy lau tay che miệng và mũi khi quý vị ho hoặc hắt hơi, nhảy mũi. Điều đó có thể giúp cho những người xung quanh quý vị khỏi bị lây bệnh.

Rửa tay.

Thường xuyên rửa tay giúp cho quý vị khỏi bị vi trùng xâm nhập cơ thể.

Tránh sờ vào mắt, mũi, hoặc miệng.

Vi trùng thường lan truyền khi người ta sờ vào những nơi có vi trùng rồi lấy tay sờ vào mắt, mũi, hoặc miệng của mình.

Những thói quen tốt về mặt sức khỏe, như **ngủ thật đầy đủ**, **tích cực hoạt động thể chất**, **giữ cho đầu óc khỏi bị căng thẳng**, **uống nhiều nước**, và **ăn những thức ăn hợp tiêu chuẩn dinh dưỡng**, sẽ giúp quý vị được khỏe mạnh trong mùa đông và cả năm. Ngoài ra, còn có các loại thuốc kháng khuẩn (antiviral medications) để chống bệnh cúm và thuốc này có thể dùng để phòng ngừa bệnh cúm và chữa trị bệnh cúm nếu được bắt đầu dùng trong vòng 2 ngày đầu của cơn bệnh.

Department of Health
and Human Services
Centers for Disease Control
and Prevention



Để biết thêm chi tiết, xin liên lạc với bác sĩ của quý vị hoặc gọi điện thoại Giây nóng Chủng ngừa Quốc gia của CDC ở số 800-CDC-INFO (tiếng Anh và tiếng Tây ban nha) hoặc truy cập địa chỉ internet: www.cdc.gov/flu