

ĐỐI PHÓ VỚI ỒM THEO MÙA

December 8, 2022 1:44 PM VIETNAMESE

Nhiễm trùng **COVID**, **cúm** và **RSV** đang lan rộng. Các bước mà chúng tôi đã thực hiện trong đại dịch vẫn là biện pháp bảo vệ tốt nhất của chúng tôi trước những căn bệnh này.

Phòng bệnh mỗi ngày

- Ở nhà khi bị ốm. Tránh ở gần những người bị bệnh.
- Theo dõi các triệu chứng, đặc biệt nếu quý vị đã ở gần người bị bệnh.
- Rửa tay thường xuyên.
- Thường xuyên làm sạch và tẩy trùng các bề mặt thường xuyên chạm, như tay nắm cửa, điện thoại và điều khiển tv.
- Làm xét nghiệm nếu quý vị có các triệu chứng mắc COVID-19.
- Chích ngừa cúm mỗi năm, chích ngừa COVID-19 và tiêm liều nhắc lại theo khuyến cáo.



Trong suốt mùa bệnh đường hô hấp

Các hành động khác có thể giúp trẻ em tiếp tục đến trường, tránh bỏ lỡ công việc hoặc tụ tập và giúp bệnh viện của chúng ta hoạt động trơn tru:

- Đeo khẩu trang khi ở không gian trong nhà hoặc nơi đông người.
- Tạm hoãn các chuyến thăm tới những người đang có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn hoặc bổ sung thêm các biện pháp bảo vệ như đeo khẩu trang và giữ khoảng cách khi quý vị tiếp xúc với họ.
- Tổ chức các cuộc tụ họp nhỏ hơn, ở ngoài trời
- Mở cửa sổ và cửa ra vào để tăng cường lưu thông không khí.



	COVID	CÚM	RSV
Lây lan dễ dàng qua không khí	√		
Lây lan qua những giọt dịch nhầy từ mũi hoặc miệng của ai đó	√	√	√
Có thể sống trên các bề mặt cứng và mềm và lây lan khi chạm vào các bề mặt này		√	√
Có sẵn vắc-xin	√	√	
Có nguy cơ cao hơn đối với phụ nữ mang thai , người lớn tuổi và người suy giảm miễn dịch	√	√	√
Có nguy cơ cao hơn đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ		√	√

Nếu quý vị có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng do COVID-19, cúm, hoặc RSV cao hơn

Giữ liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị. Nếu quý vị không có bác sĩ, hãy gọi 211 để được trợ giúp tìm bác sĩ. Nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị có thể khuyên quý vị nên đeo khẩu trang hoặc thực hiện các biện pháp phòng ngừa khác. Nếu quý vị không khỏe, họ có thể giúp quý vị quyết định xem quý vị có cần làm xét nghiệm hay điều trị hay không.

Xem mặt khác để biết phải làm gì nếu quý vị không khỏe.

Nếu quý vị không khỏe

Most people recover from these respiratory illnesses on their own. Stay home and do the things you usually do to feel better: sleep, rest, drink plenty of fluids.

Gọi 911 nếu quý vị hoặc con quý vị có các triệu chứng nghiêm trọng sau:

- Khó thở
- Đau hoặc tức ngực hay bụng
- Không thể uống hoặc nuốt chất lỏng
- Lú lẫn mới xuất hiện hoặc không thể tỉnh dậy
- Môi hoặc mặt xanh xao hoặc tái xám

Nếu quý vị ốm, nhưng phải ở gần người khác

- Đeo khẩu trang vừa khít với mũi và miệng của quý vị.
- Rửa tay thường xuyên, đặc biệt là sau khi xì mũi.
- Che miệng khi ho bằng khăn giấy hoặc tay áo.
- Giữ khoảng cách với những người khác nếu quý vị có thể.
- Cải thiện hệ thống thông gió trong phòng xung quanh những người khác, ví dụ bằng cách mở cửa sổ.



Khi nào thì quý vị có thể tiếp xúc với những người khác?

Mọi người thường có thể trở lại làm việc, trường học và tham gia các hoạt động khác khi:

- Họ không bị sốt trong ít nhất 24 giờ mà không dùng thuốc hạ sốt, và
- Các triệu chứng của họ chắc chắn nhẹ hơn, và
- Họ ăn uống tốt, và
- Tình trạng sổ mũi và ho đủ nhẹ để họ có thể tham gia các hoạt động và giữ tay sạch sẽ.

Cần nhắc việc đeo khẩu trang khi ở gần người khác cho đến khi hết sổ mũi và ho.