

# Cúm và COVID-19

Bảo vệ sức khỏe trong mùa này



## Mùa cúm và cả COVID-19.

Hãy tiêm vắc-xin ngừa cúm. Hãy tiêm vắc-xin ngừa COVID-19. Giữ thói quen lành mạnh. Bảo vệ khỏi những bệnh nghiêm trọng về đường hô hấp.

## Điều quan trọng hơn bao giờ hết là phải tiêm phòng cúm.



Chúng ta chưa có vắc-xin chữa trị COVID-19—nhưng chúng ta đã có vắc-xin cúm! Bất cứ ai từ 6 tháng tuổi trở lên cần tiêm phòng cúm hàng năm.

- Tiêm phòng có thể ngăn quý vị bị cúm.
- Nếu quý vị bị cúm, bệnh sẽ nhẹ hơn và ngắn hơn.
- Tiêm phòng cúm sẽ bảo vệ quý vị và những người xung quanh trong suốt cả mùa.

## Cúm và COVID-19 có nhiều triệu chứng giống nhau.

- Ho.
- Sốt.
- Viêm họng.
- Nhức mỏi cơ thể.

## Nếu quý vị cảm thấy ốm, hãy ở nhà.

Hãy gọi cho bác sĩ gia đình/nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để biết quý vị phải làm gì tiếp theo. Chỉ có các xét nghiệm y tế mới có thể xác định được quý vị bị cúm hay COVID-19.



## Những thói quen lành mạnh chống lại bệnh cúm và COVID-19.



Rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây.



Che mũi miệng khi ho và hắt hơi bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay.



Ở nhà khi quý vị bị ốm và gọi cho bác sĩ gia đình/nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.



Đeo khẩu trang. Giữ khoảng cách 6 foot (2 mét) với những người không sống chung với quý vị.

### Hãy tiêm ngừa.

Quý vị có thể tiêm ngừa cúm và COVID-19 trong cùng một ngày. Hãy truy cập [tpchd.org/flu](https://tpchd.org/flu) để tìm một hiệu thuốc hoặc phòng khám gần quý vị.



## Những người có nguy cơ cao bị bệnh nặng nên theo dõi chặt chẽ sức khỏe của mình.

- Trẻ em dưới 5 tuổi (đặc biệt là trẻ dưới 2 tuổi).
- Người lớn từ 65 tuổi trở lên.
- Người đang mang thai.
- Những người có bệnh trạng sức khỏe mạn tính như hen suyễn, tiểu đường hoặc bệnh tim.

## Bảo vệ sức khỏe của quý vị và hệ thống chăm sóc sức khỏe của chúng ta.

COVID-19 đã khiến các bệnh viện của chúng ta căng thẳng. Thêm nhiều bệnh nhân trong mùa cúm có thể khiến các bệnh viện quá tải. Quý vị đã trở thành một chuyên gia trong việc chống lại COVID-19. Cũng đã đến lúc chúng ta phải chiến đấu với bệnh cúm!

Quận Pierce chúng ta, hãy chiến đấu với bệnh cúm!

Tìm hiểu thêm tại [tpchd.org/flu](https://tpchd.org/flu).



Tacoma-Pierce County  
Health Department  
Healthy People in Healthy Communities