

Bệnh Đường Hô Hấp

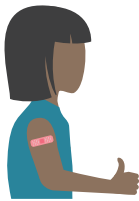
Bảo vệ sức khỏe của quý vị trong mùa này

Hãy giữ gìn sức khỏe và giữ an toàn cho người khác.

✓Chích vắc- xin ngừa cúm. ✓Chích vắc-xin ngừa COVID-19.

✓Chích vắc-xin ngừa RSV, nếu đủ điều kiện.

Và hãy thực hành những thói quen lành mạnh này để ngăn chặn việc lây lan vi khuẩn và bảo vệ trước căn bệnh đường hô hấp:



Cập nhật chích ngừa.



Hãy ở nhà khi quý vị cảm thấy mệt mỏi và gọi điện cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu triệu chứng trầm trọng hơn hoặc không cải thiện.



Hãy rửa tay. Sử dụng dung dịch sát khuẩn (chứa ít nhất 60% cồn) khi không có xà bông và nước.



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



Thực hiện các biện pháp để không khí trong lành hơn.



Thường xuyên lau sạch các bề mặt.

Những người có nguy cơ cao mắc bệnh nghiêm trọng nên theo dõi sát sao sức khỏe.

- Trẻ em dưới 5 tuổi (đặc biệt là trẻ dưới 2 tuổi).
- Người lớn từ 65 tuổi trở lên.
- Phụ nữ mang thai.
- Những người sống chung với các bệnh mãn tính như hen suyễn, tiểu đường, hoặc bệnh tim.

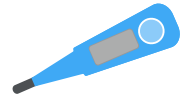


Nếu quý vị cảm thấy mệt mỏi, hãy ở nhà.

Tránh xa những người khác cho đến 24 giờ sau khi quý vị:



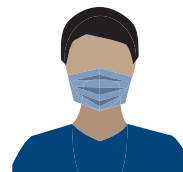
Cải thiện triệu chứng.



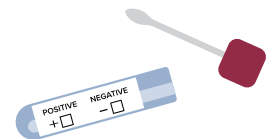
Hết sốt mà không sử dụng thuốc.

Cẩn trọng phòng ngừa thêm 5 ngày nữa.

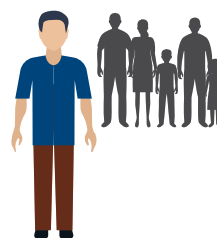
Các bước khác để đảm bảo an toàn:



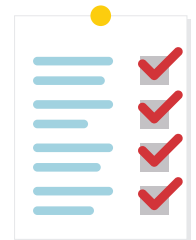
Đeo khẩu trang.



Đi xét nghiệm.



Tránh nơi đông người.



Trong môi trường chăm sóc sức khỏe, hãy làm theo các hướng dẫn được thông báo.

Vietnamese
Rev. Sept. 25, 2024

Tìm hiểu thêm tại tpchd.org/protect hoặc gọi số (253) 649-1412.



Tacoma-Pierce County
Health Department
Healthy People in Healthy Communities