

Bảo Vệ Bản Thân và Những Người Khác khỏi Bệnh Cúm

Mùa cúm là khi các loại vi-rút cúm lây lan nhất. Mùa cúm có thể bắt đầu sớm nhất là vào tháng 10 và kéo dài đến hết tháng 5. Nguy cơ bị bệnh cúm sẽ cao hơn nếu quý vị từ 65 tuổi trở lên hoặc có một số bệnh trạng nhất định.

Bệnh cúm do các loại vi-rút cúm gây ra.

Bệnh làm cho mũi, họng và phổi bị nhiễm trùng và gây ra bệnh từ nhẹ đến nặng. Bệnh cúm có thể làm cho những vấn đề sức khỏe mãn tính trở nên tồi tệ hơn. Đôi khi, bệnh cúm có thể dẫn đến tử vong.

Khi người bị bệnh cúm hắt hơi hoặc ho, các giọt nước bọt có thể làm cho những người xung quanh bị nhiễm bệnh.

Bệnh cũng có thể lây lan khi quý vị chạm vào những đồ vật có vi-rút và sau đó chạm vào miệng, mắt hoặc mũi của mình. Những người bị bệnh cúm có thể lây bệnh cho những người khác trước khi họ biết mình bị bệnh, cũng như trong lúc họ đang bị bệnh.

Hãy bảo vệ bản thân và những người khác khỏi bệnh cúm bằng cách chích ngừa cúm tại văn phòng bác sĩ của quý vị.

Các nhà thuốc tại địa phương như CVS, Walgreens hoặc Rite Aid có thể cũng cung cấp dịch vụ chích ngừa cúm. Xin vào trang mạng www.ochealthinfo.com/flu để biết thêm các địa điểm chích ngừa. Xin trao đổi với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị về việc chích ngừa cúm.

Dưới đây là các lời khuyên khác để giữ an toàn cho bản thân và những người khác:

- Che mũi và miệng của quý vị khi ho hoặc hắt hơi.
- Rửa tay với xà phòng và nước.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng của quý vị.
- Lau chùi các bề mặt có thể có các loại vi trùng như cúm.
- Tránh tiếp xúc với người bị bệnh.
- Ở nhà nếu quý vị cảm thấy như đang bị bệnh.

Xin liên lạc đường dây miễn phí của văn phòng Dịch Vụ OneCare ở số **1-877-412-2734 (TTY 711)**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Xin vào trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org.



OneCare
CalOptima Health

CalOptima Health, A Public Agency

OC MTM_Protect Yourself
and Others from the Flu_V
RSC Approved 09-21
MMA 2470 07-27-22 RX

