

Chúng Ta Đang Chống Lại Bệnh Cúm!

Các trường học của chúng ta đã có nhiều bệnh cúm hơn. Trong tình hình vừa có bệnh cúm mùa và đại dịch cúm xảy ra trong các trường học và trong cộng đồng của chúng ta, sau đây là một số việc cần làm.

- **Kiểm tra sức khỏe mỗi ngày.** Trước khi đưa con đến trường học, kiểm tra xem con của quý vị có bị sốt (nhiệt độ 100° F hoặc cao hơn) ho, đau cổ họng, chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi, đau nhức thân thể, nhức đầu, lạnh run hoặc mệt.
- **Nếu con của quý vị bị sốt**, đặc biệt là có thêm các triệu chứng khác thì quý vị nên cho con nghỉ ở nhà. Nếu con của quý vị có vẻ không khỏe hoặc cảm thấy không khỏe, và có thêm một hoặc nhiều triệu chứng khác của bệnh cúm thì quý vị nên cho con nghỉ ở nhà.
- **Nghỉ ở nhà.** Trẻ em và những người khác phải nghỉ ở nhà khi có triệu chứng giống như bị cúm. Cho con nghỉ ở nhà cho đến khi hoàn toàn hết sốt trong ít nhất là 24 giờ mà không cần dùng thuốc.
- **Đi chích ngừa cúm.** Nếu chưa đưa con đi chích ngừa cúm mùa– nên đưa con đi chích ngay hôm nay. Khi có thuốc chích ngừa cúm H1N1 thì cũng phải đi chích! Trẻ em dưới 10 tuổi cần thêm một mũi thuốc hỗ trợ .
- **Tiếp tục các thói quen giữ vệ sinh tốt.** Rửa tay, che mũi miệng khi ho và rửa tay thường xuyên!

Xin nhớ rằng, trong thời gian này các triệu chứng và mức độ nghiêm trọng của đại dịch cúm và dịch cúm mùa đều tương đương nhau. Hầu hết những trẻ em và người lớn khỏe mạnh đều sẽ hết bệnh cúm mà không cần một sự điều trị đặc biệt nào. Chỉ cần theo dõi cẩn thận, nếu các triệu chứng trở nặng thì phải đưa con đến bác sĩ để được điều trị ngay.

MV-0683