

# Phòng tránh lây lan mầm bệnh cho bạn và những người xung quanh

## Rửa và lau/sấy khô tay thường xuyên

Nên rửa tay khoảng 20 giây và sấy khô tay khoảng 20 giây hoặc dùng khăn lạnh có cồn để lau tay.



Rửa tay trước khi ăn hoặc chuẩn bị thức ăn, hút thuốc, sau khi ho, hỉ mũi, lau mũi cho trẻ con, thay tả hoặc đi vệ sinh.

## Che mũi và miệng trong lúc hắt hơi hoặc ho

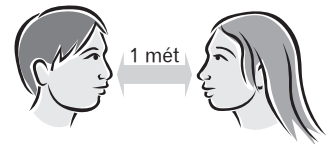
Che mũi và miệng bằng khăn giấy trong lúc hắt hơi hay ho và bỏ ngay khăn giấy vào thùng rác. (Nếu không có sẵn khăn giấy, nên dùng ống tay áo để che mũi và miệng - không nên dùng tay). Nên rửa tay ngay sau khi hắt hơi hoặc ho.



## Tránh đến gần hoặc tiếp xúc với người khác nếu bị bệnh

Nếu không được khỏe, nên tránh tiếp xúc với những người xung quanh.

Nếu có triệu chứng cảm cúm, nên ở nhà cho đến lúc khỏe hẳn.



Không nên đi ra ngoài trong lúc bị bệnh, nếu có việc cần phải ra ngoài, nên đứng cách xa những người xung quanh khoảng 1 mét. Luôn dùng khăn giấy để che mũi và miệng lúc hắt hơi hoặc ho và tránh tiếp xúc với những người xung quanh (tránh bắt tay, ôm hoặc hôn).

## Các triệu chứng cảm cúm

Các triệu chứng cảm cúm bao gồm: sốt, ho, đau cổ, chảy hoặc nghẹt mũi, cơ thể nhức mỏi, đau đầu, lạnh và mệt mỏi. Một số người có thể bị đau bụng đi ngoài hoặc nôn mửa. Trong những trường hợp nặng với những người đã có tiền bệnh hoặc sức khỏe yếu, cúm có thể chuyển thành viêm phổi.

## Chăm sóc người bệnh

Đối với những người có sức khỏe tốt, mối lo lắng lớn nhất của bệnh cảm cúm là sốt cao và thiếu nước. Vì vậy nên uống thật nhiều nước, khoảng 2 lít mỗi ngày. Nên uống nước lạnh có chứa một ít đường là tốt nhất. Paracetamol và Ibuprofen là hai dược chất giúp hạ sốt, giảm đau nhức phổ biến và hiệu quả nhất. Nếu người bệnh có những tiền bệnh khác, nên đi khám bác sĩ để được điều trị ngay.

## Lúc nào nên đi khám bác sĩ

Nếu có các triệu chứng trên, bạn nên gọi đường dây điện thoại **Healthline 0800 611 116** hoặc đến phòng mạch bác sĩ gia đình để được hướng dẫn điều trị. Nếu người bệnh bị rối loạn hoặc khó thở bạn nên liên lạc để được hướng dẫn điều trị ngay. Trong trường hợp khẩn cấp hãy quay số 111 để gọi xe cấp cứu.

**Healthline 0800 611 116**

Bạn có thể gọi số điện thoại trên bất cứ lúc nào. Các cuộc đều miễn phí.