

Cách thức phòng ngừa CẢM CÚM



Rửa tay thường xuyên. Việc này sẽ giúp quý vị và những người chung quanh tránh lây nhiễm vi trùng. Nếu không có nước và xà phòng, hãy dùng giấy lau tay có tấm cotton dùng xong vứt đi hoặc dùng dung dịch keo tẩy trùng.



Khi ho hoặc hắt hơi quý vị nên che mũi và miệng bằng khăn giấy lau. Nếu quý vị không có giấy lau, hãy ho hoặc hắt hơi vào cánh tay áo và không nên ho hoặc hắt hơi vào bàn tay.



Tránh tiếp xúc trực tiếp với người đang mắc bệnh.



Nếu quý vị mắc bệnh, quý vị nên ở nhà tịnh dưỡng và tránh tiếp xúc với người chung quanh càng nhiều càng tốt để giúp những người này khỏi bị lây nhiễm và tránh mắc bệnh; nghỉ ngơi đầy đủ và đi khám bác sĩ.



Chủng ngừa cúm hàng năm.