

# Để giữ trẻ được khỏe mạnh khi mùa đông tới:

## Những điều Phụ huynh có thể làm

Mùa của những vi-rút mùa đông đã tới! Cúm, vi-rút hợp bào đường hô hấp (RSV) và cảm thông thường đang lan nhanh trên cả nước. Nhiều người vẫn tiếp tục nhiễm COVID-19. Tin tốt lành là hiện có nhiều cách để giúp con em quý vị an toàn và khỏe mạnh trong mùa nghỉ lễ cuối năm này.



- **Chích ngừa cập nhật cúm và COVID-19.** Vaccin cúm và COVID bảo vệ trẻ em không bị bệnh nặng.
  - Tất cả trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên cần chích một liều vaccin cúm mùa.
  - Tất cả trẻ từ 5 tuổi trở lên cần chích mũi COVID tăng cường loại nâng cấp trong mùa này, ngay cả khi đã chích một hay nhiều mũi tăng cường loại nguyên bản. Cần chích liều tăng cường nâng cấp khi đã qua ít nhất 2 tháng kể từ khi hoàn tất loạt liều chính hoặc liều tăng cường nguyên bản.
  - Trẻ từ 6 tháng đến 4 tuổi hiện chưa được chích liều COVID tăng cường. Nhưng nếu trẻ chưa chích vaccin thì đây là thời điểm tốt để bắt đầu!
  - Vẫn an toàn khi chích vaccin cúm và COVID cùng một lần.
  - Để biết thêm thông tin, xem trang [ph.lacounty.gov/covidvaccineschedules](https://ph.lacounty.gov/covidvaccineschedules)

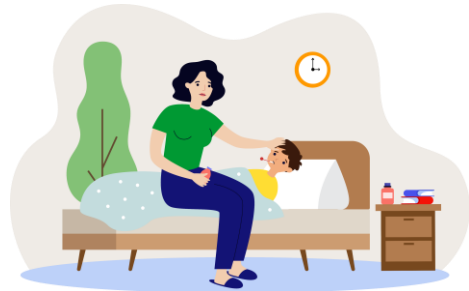


- **Đeo khẩu trang vừa vặn khi ở những không gian trong nhà thuộc nơi công cộng.** Khẩu trang là công cụ tuyệt vời giúp giảm lây lan không chỉ riêng COVID mà TẤT CẢ các loại vi-rút đường hô hấp. Trẻ từ 2 tuổi trở lên cần đeo khẩu trang vừa vặn và có độ lọc tốt. Tìm hiểu thêm tại [ph.lacounty.gov/masks](https://ph.lacounty.gov/masks).
- **Hãy chọn không gian ngoài trời** để tụ họp, nhất là khi có ăn uống. Tránh các địa điểm đông đúc trong nhà. Khi quý vị có việc ghé qua những nơi đông người, nếu có thể, hãy để trẻ ở nhà.

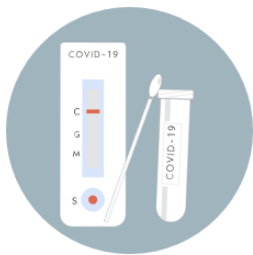




- **Cải thiện sự lưu thông không khí.** Nếu quý vị cần ở không gian trong nhà, hãy mở các cửa và cửa sổ, sử dụng quạt hoặc máy lọc không khí di động.
- **Vệ sinh và khử trùng những bề mặt hay bị chạm vào,** kể cả đồ chơi và các thiết bị vui chơi giải trí.
- **Che khi ho và hắt hơi.** Trẻ cần che miệng mà mũi bằng khăn giấy khi ho hay hắt hơi.
- **Rửa tay thường xuyên,** đặc biệt sau khi ho và hắt hơi, sử dụng nhà vệ sinh, hoặc trước khi chuẩn bị đồ ăn. Nhắc nhở trẻ không ăn hay chạm tay lên mặt khi tay dơ bẩn.
- **Hãy giữ trẻ ở nhà khi trẻ bị bệnh.** Không đưa trẻ tới trường, nhà trẻ hay những nơi lễ hội. Yêu cầu khách của gia đình hay bạn bè cũng ở lại nhà nếu họ bị mắc bệnh.



- **Hoãn du lịch cho đến khi mọi người trong gia đình đều đã chích ngừa cập nhật vắc-xin COVID và cúm.** Làm xét nghiệm cả trước và sau chuyến đi.



- **Xét nghiệm COVID nếu quý vị có triệu chứng hoặc bị phơi nhiễm với COVID,** ngay cả khi quý vị đã chích ngừa cập nhật với các liều vắc-xin của mình. Xét nghiệm trước và sau các buổi tụ họp cũng là việc nên làm, nhất là khi quý vị sẽ ở gần những người có nguy cơ bị bệnh nặng vì COVID.

**Hãy giảm thiểu nguy cơ CỦA MÌNH, ngay cả khi quý vị đã chích ngừa cập nhật các liều vắc-xin COVID và cúm mùa.**

Xem trang [ph.lacounty.gov/reducerisk](https://ph.lacounty.gov/reducerisk) để biết thêm các mẹo giữ cho an toàn.