



## 10 Lời khuyên tốt nhất giúp ngăn ngừa bệnh cúm lây lan

1. Không cho các em đến trường hoặc nhà trẻ khi các em bị bệnh.
2. Chỉ cho các em đi học trở lại bình thường khi các em thật sự hết sốt trong vòng ít nhất 24 giờ (không sốt khi không còn sử dụng thuốc hạ sốt).
3. Che miệng khi ho. Ho vào ống tay áo hoặc khăn giấy và bỏ khăn giấy ở nơi thích hợp.
4. Bỏ khăn giấy đã qua sử dụng và những vật bẩn khác ở nơi thích hợp, sau đó rửa tay thật sạch.
5. Rửa tay nhiều lần và thường xuyên, hoặc sử dụng chất sát trùng tay khi không có nước để rửa tay.
6. Thường xuyên rửa và khử trùng những khu vực và vật dụng tiếp xúc nhiều với tay.
7. Liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị khi con của quý vị hoặc thành viên trong gia đình bị cúm (những triệu chứng như sốt, ho, đau họng, chảy mũi, nhức đầu và đau cơ thể).
8. Nếu quý vị không thể ở nhà với con mình, hãy lập kế hoạch về cách chăm sóc các em tại nhà khi các em bị bệnh hoặc khi trường học đóng cửa.
9. Tiêm vaccin cúm mỗi năm cho các em.
10. Thường xuyên truy cập vào [www.health.state.pa.us](http://www.health.state.pa.us), [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov), hoặc [www.flu.gov](http://www.flu.gov) để cập nhật thông tin.

Hãy gọi 1-877-PA-HEALTH để được giải đáp thắc mắc.