



## Phòng Cúm

Mọi người đều biết việc bùng phát dịch H1N1 từ khi dịch này bắt đầu vào Tháng 4 Năm 2009. Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ đang theo dõi tình hình diễn biến của dịch cúm H1N1 và đang liên hệ chặt chẽ với các quan chức y tế công cộng liên bang, tiểu bang và địa phương, bao gồm cả [Trung Tâm Kiểm Soát Và Phòng Ngừa Dịch Bệnh](#) (CDC) và Bộ An Ninh Nội Địa Hoa Kỳ.

Hội Chữ Thập Đỏ Bay Area Hoa Kỳ khẩn thiết đề nghị tất cả các gia đình, doanh nghiệp và tổ chức tiến hành các biện pháp phòng ngừa đại dịch cúm có thể xảy ra.

## Triệu Chứng

Các triệu chứng của vi rút cúm H1N1 năm 2009 gồm sốt, ho, đau họng, sổ mũi hoặc nghẹt mũi, đau nhức cơ thể, đau đầu, rùng mình và mệt mỏi. Một số người có thể bị nôn mửa và tiêu chảy. Mọi người còn có thể bị các triệu chứng về hô hấp mà không bị sốt.

Trẻ em dưới 5 tuổi và người lớn trên 65 tuổi có nhiều khả năng mắc các biến chứng cúm hơn. Quan sát các dấu hiệu cấp cứu như khó thở, chóng mặt hay lẫn lộn.

## Lập Kế Hoạch

- Tích trữ nguồn tiếp liệu cho 2 tuần gồm các thực phẩm lâu hỏng, dễ chuẩn bị, nước và các hàng hóa vệ sinh và quan trọng dùng trong gia đình khác.
- Tích trữ sẵn các nguồn tiếp liệu y tế, đơn thuốc và các loại thuốc không theo toa.
- Tìm hiểu xem các chương trình cung cấp bảo hiểm y tế của quý vị giải quyết các chi phí điều trị trong suốt đại dịch như thế nào.
- Kiểm tra với sở làm của quý vị về các chính sách đối phó với một đại dịch.
- Nếu quý vị hay ai đó trong gia đình mình bị bệnh, hãy quyết định trước việc người đó sẽ được chăm sóc như thế nào.



## Cách Sống Khỏe Mạnh

Các thực hành y tế công cộng cơ bản thông thường nên được tuân theo:

- Hãy nhớ dùng khăn giấy hoặc khuỷu tay để che mũi và miệng của quý vị khi quý vị ho hoặc hắt hơi; vứt khăn giấy vào thùng rác sau khi sử dụng.
- Thường xuyên rửa tay với xà phòng và nước, đặc biệt sau khi quý vị ho hoặc hắt hơi. Chất rửa tay sử dụng cồn 60 phần trăm trở lên cũng rất hiệu quả.
- Giữ khoảng cách 6 foot giữa quý vị và bất kỳ người nhiễm bệnh nào.
- Nếu quý vị bị bệnh, CDC khuyến nghị rằng quý vị nên nghỉ làm hoặc nghỉ học để ở nhà và hạn chế tiếp xúc với người khác để tránh lây nhiễm cho họ.
- Tránh chạm vào mắt, mũi hay miệng của quý vị. Mầm bệnh lan truyền theo cách đó.