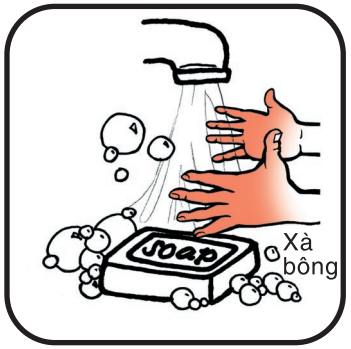
Làm thế nào để tôi có thể sống khỏe mạnh?

- Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước hoặc nước rửa tay dạng cồn.
- Rửa tay trước khi chạm vào mắt, mũi hoặc miệng.



- Quý vị nên nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc chích ngừa cúm hàng năm. Một số người dễ mắc bệnh cúm nặng hơn là những người khác -- đặc biệt là những người từ 65 tuổi trở lên, trẻ em dưới 23 tháng tuổi, và những người mắc các căn bệnh kinh niên nghiêm trọng (thí dụ như bệnh tim, bệnh phổi, và nhiễm HIV).

Tất cả những người từ 65 tuổi trở lên nên đi chích ngừa bệnh viêm phổi một lần để ngừa bệnh cúm trong cả đời. Những người mắc bệnh kinh niên cũng nên đi chích ngừa bệnh viêm phổi.

Space for clinic-specific information.

NYC Health
THE NEW YORK CITY DEPARTMENT of HEALTH and MENTAL HYGIENE
Michael R. Bloomberg, Mayor
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Commissioner
nyc.gov/health/flu

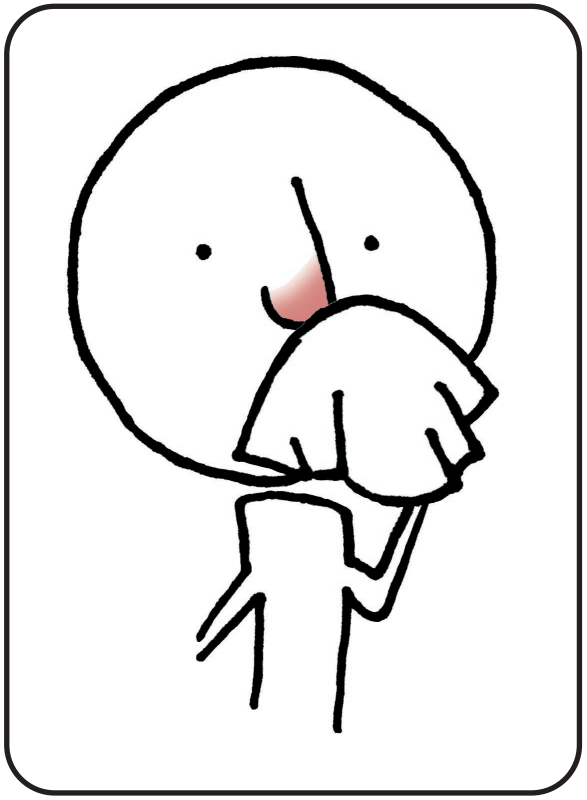
TAKE CARE NEW YORK

DIS1914106. – 11.04.

Special thanks to the Minnesota Department of Health and the Minnesota Antibiotic Resistance Collaborative.

APIC

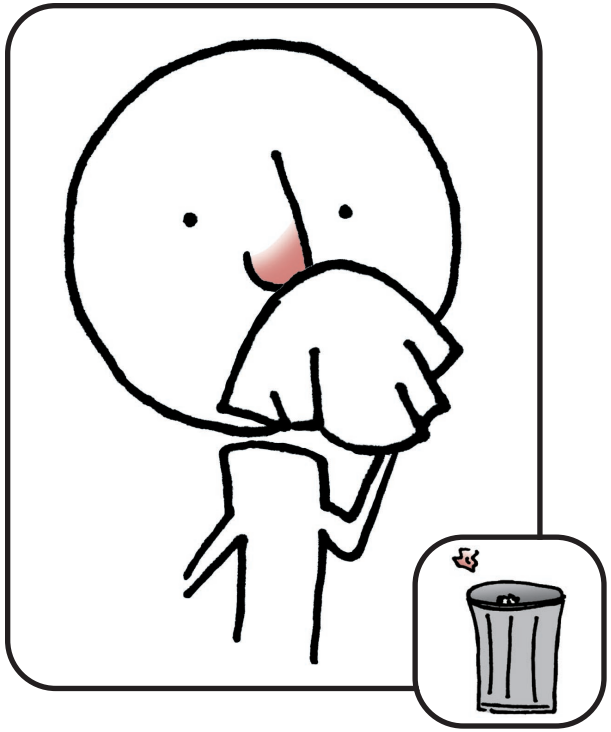
Ngăn chặn sự lây lan vi trùng gây bệnh cho quý vị và những người khác!



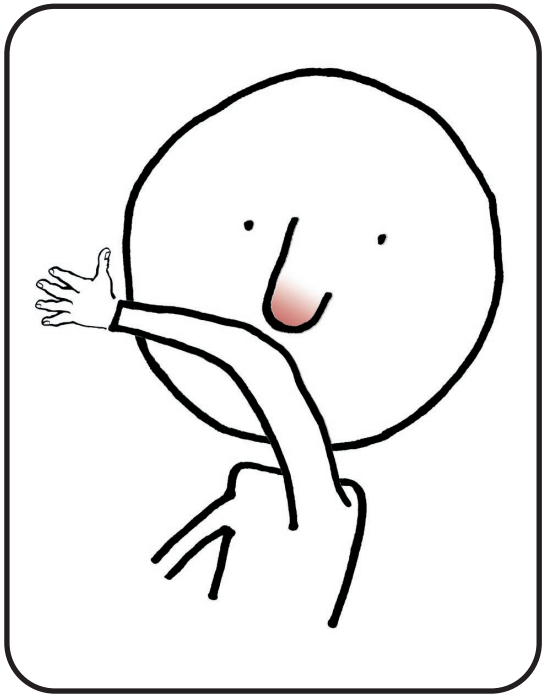
Che miệng lại khi ho

Tôi nên làm thế nào để ngăn chặn sự lây lan vi trùng nếu tôi đang bị bệnh?

- Các căn bệnh hô hấp nghiêm trọng, ví dụ như bệnh cúm và Hội Chứng Hô Hấp Cấp Tính Nặng (Severe Acute Respiratory Syndrome - SARS), lây lan qua:
  - Ho hoặc hắt hơi
  - Tay bẩn
- Những bệnh này dễ lây lan tại những chỗ đông người, nơi mọi người có tiếp xúc gần gũi với nhau.



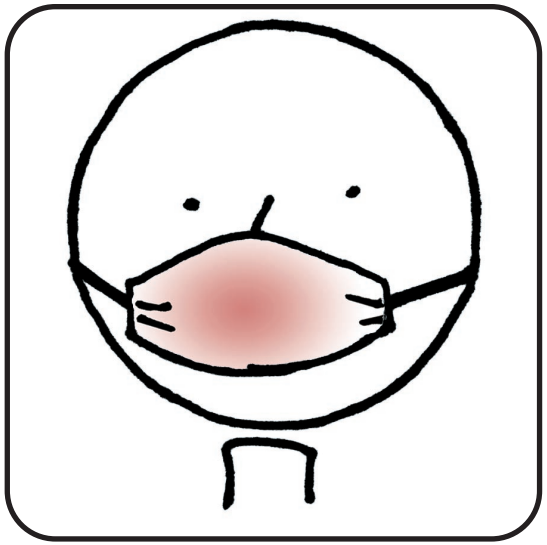
- Dùng khăn giấy che mũi và miệng mỗi khi quý vị ho hoặc hắt hơi. Vứt bỏ tờ khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác.



- Nếu quý vị không có khăn giấy, hắt hơi hoặc ho vào cánh tay áo của quý vị, chứ không phải vào bàn tay.
- Sau khi ho hoặc hắt hơi, luôn rửa tay bằng xà bông và nước hoặc nước rửa tay dạng cồn.
- Không đi ra ngoài khi quý vị bị bệnh.
- Không dùng chung các dụng cụ ăn uống, ly uống nước, khăn lau hoặc các vật dụng cá nhân khác.
- Nếu bị sốt và ho hoặc khó thở, quý vị nên đi khám.

Tại bệnh viện hoặc y viện:

- Dùng khăn giấy để che khi quý vị ho hoặc hắt hơi và vứt bỏ tờ khăn giấy đã sử dụng vào trong thùng rác.
- Rửa tay bằng xà bông và nước hoặc là nước rửa tay dạng cồn.
- Đừng quên nói với bác sĩ nếu quý vị đã du hành tới nơi khác bên ngoài Thành Phố New York trong tháng trước khi quý vị bị bệnh, hoặc nếu quý vị đã tiếp xúc gần gũi với người vừa mới du hành tới nơi khác bên ngoài Thành Phố New York và bị bệnh với các triệu chứng sốt và ho.



- Quý vị có thể được đề nghị mang khẩu trang ở nơi công cộng. Xin đừng lo lắng nếu quý vị nhìn thấy nhân viên và những người khác mang khẩu trang. Họ đang ngăn ngừa sự lây lan vi trùng.