



BỆNH CÚM GÀ VÀ QUÝ VỊ

Soạn thảo bởi: Robert Armstrong, PhD¹ và Stephen Prior, PhD² với Natalie Tedder, BS³,
Mary Beth Hill-Harmon, MSPH⁴, và Nicki Borkowski, MS⁵



BỐN ĐIỀU ĐƠN GIẢN ĐỂ BẢO VỆ MÌNH VÀ GIA ĐÌNH

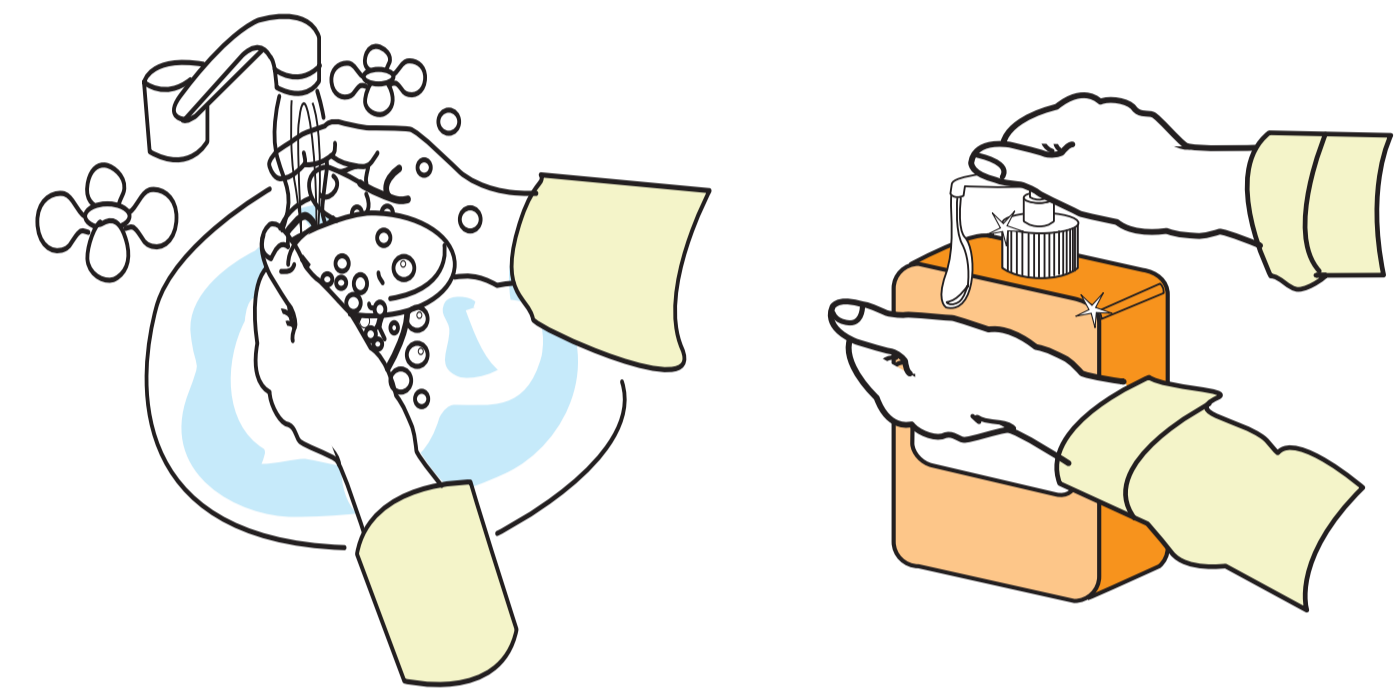
CHE MIỆNG LÚC HO VÀ HẮT HƠI

- Dùng khăn giấy để che miệng và mũi
- Bỏ khăn giấy vào thùng rác
- Nếu không có khăn giấy, ho hoặc hắt hơi vào phía trên tay áo, không phải vào tay



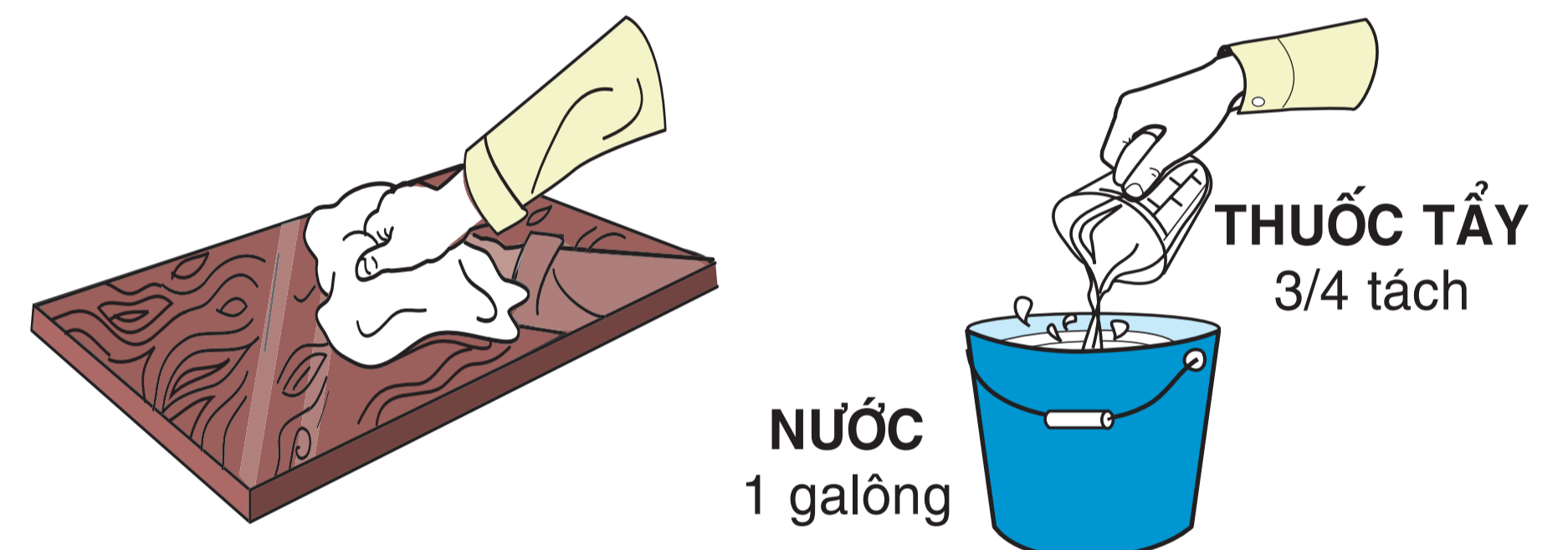
RỬA TAY

- Rửa tay bằng nước xà bông ấm ít nhất trong 10-15 giây HOẶC sau đó dùng thuốc diệt trùng:
 - Ho hoặc hắt hơi
 - Dùng phòng vệ sinh
 - Chăm sóc người bệnh
 - Thải bỏ rác hoặc phân xúc vật



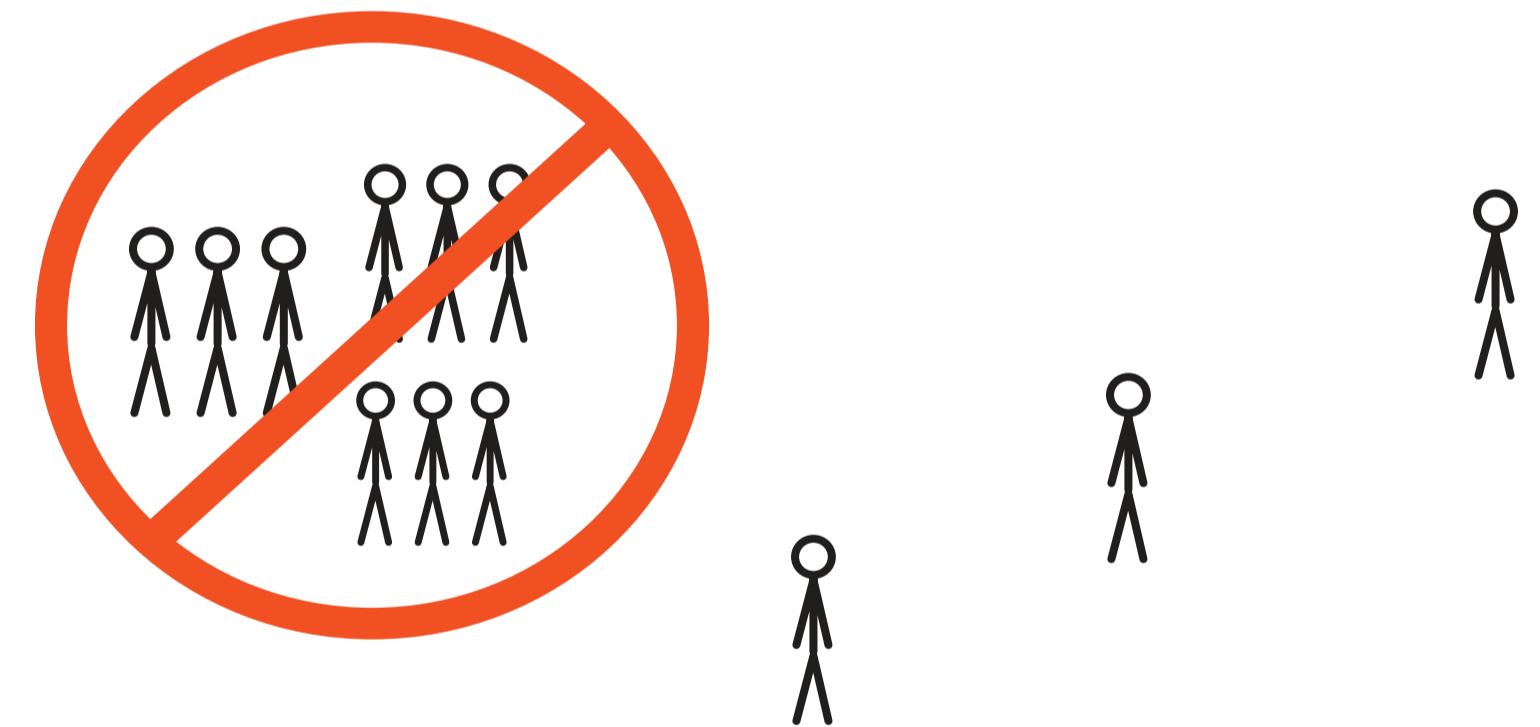
GIỮ NƠI SINH SỐNG VÀ LÀM VIỆC SẠCH SẼ

- Lau rửa các nơi bằng xà bông dùng trong nhà (thuốc rửa chén, thuốc giặt, xà bông rửa tay).
- Diệt trùng trên bề mặt bằng thuốc tẩy hoặc rượu cồn



TRÁNH XA

- Tránh đám đông
- Giới hạn đi lại
- Đi làm và về nhà vào giờ nào vắng, nếu được
- Làm việc ở nhà, nếu được



Quý vị có nhiều bước thông thường, phi y tế để bảo vệ chính mình, đồng nghiệp và người thân thương. Theo những phương thức này để giới hạn đáng kể vấn nạn truyền nhiễm siêu vi—cả H5N1 và siêu vi gây ra cảm cúm theo mùa.

Cọ Rửa và Khử Trùng:

Rượu cồn và thuốc tẩy giết H5N1. Cọ rửa bàn ghế, chỗ làm việc, chỗ chuẩn bị đồ ăn, v.v... với xà bông dùng trong nhà (ví dụ thuốc rửa chén, thuốc giặt, xà bông tay) rồi nên dùng thuốc nước khử trùng (rượu cồn hoặc thuốc tẩy). Bảng hướng dẫn quý vị cách chuẩn bị và dùng thuốc nước khử trùng.

Tác Nhân Khử Trùng

Thuốc tẩy trong nhà (Giặt đồ):
Pha loãng 3/4 cúp thuốc tẩy trong một galông nước.

Rượu chùi:
(ví dụ 70% rượu isopropyl hoặc 60% rượu etyl)
Đừng pha loãng; dùng thẳng từ chai. Những thứ có nồng độ rượu thấp hơn, như rượu whiskey, vodka và rum, sẽ **không** hiệu nghiệm.

Đề Nghị Dùng

Tẩy uest vật liệu nhiễm bẩn máu và dịch cơ thể.

Mặt kim loại phẳng, mặt bàn và mặt khác chỗ nào dùng thuốc tẩy không được.

Thận Trọng Khi Dùng

Dùng chỗ nào thoáng hơi. Mang bao tay khi dùng/ sử dụng thuốc tẩy. Chỉ hòa thuốc tẩy với nước.

Đễ cháy và độc. Dùng chỗ nào có nhiều thoáng hơi. Đừng hít vào. Giữ xa nguồn nhiệt, dụng cụ chạy bằng điện, ngọn lửa và bề mặt nóng. Để khô hoàn toàn.

Giữ thuốc tẩy và rượu chùi xa tầm tay trẻ em.

Đừng uống thuốc tẩy hoặc rượu chùi.



Các sự kiện, khuyến cáo và chỉ bảo nói rõ hay ngụ ý trên áp-phích này là của những người đóng góp và không nhất thiết là quan điểm của Bộ Quốc Phòng, Đại Học Bảo Vệ Quốc Gia hoặc cơ quan khác của Chính Phủ Liên Bang. Nếu quý vị không biết chắc phải làm gì thì nên tham vấn người chăm sóc sức khỏe chuyên nghiệp.

¹ Thành Viên Cấp Cao, Trung Tâm Kỹ Thuật và Chánh Sách An Ninh Quốc Gia, Đại Học Bảo Vệ Quốc Gia, Ft. McNair, Washington, DC
² Giám Đốc, Trung Tâm Chánh Sách Sức Khỏe An Ninh Quốc Gia, Học Viện Nghiên Cứu Chánh Sách Potomac, Arlington, VA
³ Phụ Tá Nghiên Cứu, Trung Tâm Chánh Sách Sức Khỏe An Ninh Quốc Gia, Học Viện Nghiên Cứu Chánh Sách Potomac, Arlington, VA
⁴ Phụ Tá Nghiên Cứu, Trung Tâm Kỹ Thuật và Chánh Sách An Ninh Quốc Gia, Đại Học Bảo Vệ Quốc Gia, Ft. McNair, Washington, DC
⁵ Phân Tích Gia, Phân Ban Joint Warfighting, ANSER, Arlington, VA