



Những Điều Cần Biết

Ngăn Không Cho Vi Trùng Lan Truyền Ở Sở Làm

Vi Trùng Lan Truyền Như Thế Nào

Những chứng bệnh như bệnh cúm và bệnh cảm là do những loại vi rút làm nhiễm khuẩn ở mũi, họng, và phổi gây ra. Bệnh cảm và bệnh cúm thường lan truyền từ người này sang người khác khi một người nhiễm bệnh ho hoặc hắt mũi.

Làm Cách Nào Để Giúp Ngăn Chặn Sự Lan Truyền Của Vi Trùng

Cần để tâm làm những điều sau đây:

- Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt mũi
- Rửa tay thường xuyên
- Tránh lấy tay sờ vào mắt, mũi, hoặc miệng
- Ở nhà khi bị bệnh và khám bác sĩ khi cần thiết
- Duy trì những thói quen tốt về mặt sức khỏe.

Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt mũi

Ho hoặc hắt mũi vào giấy lau tay rồi vứt giấy đó đi. Nếu không có giấy thì hãy lấy tay che miệng và mũi, rồi sau đó rửa tay cho sạch. Hãy làm như thế mỗi khi ho hoặc hắt mũi.

Rửa tay thường xuyên

Khi có thể được, hãy rửa tay – bằng xà phòng và nước ấm – rồi chà sát mạnh hai tay và rửa cho thật kỹ lưỡng. Rửa tay trong vòng từ 15 đến 20 giây. Xà phòng cộng với sự chà sát sẽ giúp loại bỏ vi trùng dính trên tay.

Khi không có xà phòng và nước, quý vị có thể dùng giấy lau tay loại dùng xong vứt đi có sẵn thuốc có chứa chất cồn hoặc dùng keo rửa tay. Hầu hết các siêu thị và tiệm thuốc đều có bán những loại giấy và keo đó. Nếu dùng keo rửa tay, quý vị hãy chà sát hai tay với nhau cho tới khi chất keo khô đi. Loại keo này không cần dùng chung với nước; chất cồn trong keo đó sẽ giết chết những vi trùng gây bệnh cảm và bệnh cúm.*

*Nguồn: FDA/CFSAN Food Safety A to Z Reference Guide, September 2001: Handwashing (<http://www.cfsan.fda.gov/%7Edms/handwashing>).

Tránh lấy tay sờ vào mắt, mũi, hoặc miệng

Vi trùng thường lan truyền khi người ta sờ vào những nơi có dính vi trùng rồi lại lấy tay sờ vào mắt, mũi hoặc miệng của mình. Vi trùng có thể sống khá lâu (một số vi trùng có thể sống tới 2 tiếng đồng hồ hoặc lâu hơn nữa) trên những mặt phẳng như mặt bàn của phòng ăn ở trường hay ở sở, quả đấm cửa, và bàn học hay bàn giấy.

Ngăn Không Cho Vi Trùng Lan Truyền Ở Sở Làm

(tiếp theo trang trước)

Ở nhà khi bị bệnh và khám bác sĩ khi cần thiết

Khi bị bệnh hoặc có những triệu chứng của bệnh cúm, quý vị nên ở nhà, nghỉ ngơi thật đầy đủ, và đi khám bác sĩ nếu cần. Sở làm của quý vị có thể đòi quý vị nộp giấy bác sĩ để cho phép quý vị nghỉ làm. Xin nhớ kỹ: khi quý vị bị bệnh, hãy giữ khoảng cách với người khác để tránh lây bệnh cho họ. Những triệu chứng thông thường của bệnh cúm gồm có:

- sốt (thường là cao)
- đau đầu
- cực kỳ mệt mỏi
- ho
- đau cổ họng
- chảy nước mũi hay nghẹt mũi
- bấp thịch bị nhức mỏi, và
- buồn nôn, ói mửa, và tiêu chảy, (xảy ra ở trẻ em thường xuyên hơn so với người lớn).

Duy trì những thói quen tốt về mặt sức khỏe

Ngủ cho thật đầy đủ, tích cực hoạt động thể chất, giữ cho đầu óc khỏi bị căng thẳng, uống nhiều nước, và ăn những thức ăn hợp tiêu chuẩn dinh dưỡng. Những thói quen tốt sẽ giúp quý vị được khỏe mạnh trong mùa cúm và cả năm.

Các thông tin khác về dữ kiện, số liệu và phương pháp

CDC cùng với những cơ quan và tổ chức đối tác có rất nhiều thông tin về việc rửa tay và những việc khác mà quý vị có thể làm để ngăn chặn sự lan truyền của các loại vi trùng gây ra bệnh cúm, bệnh cảm, và những chứng bệnh khác. Xin bấm vào phần [Other Resources](#) và [Posters](#) trong trang web [Stop the Spread of Germs](#) này để đọc danh sách các website chọn lọc, các tài liệu, và những thông tin về cách liên lạc.

Để biết thêm chi tiết, xin quý vị truy cập địa chỉ www.cdc.gov/flu, hoặc gọi điện thoại Giây nóng Chung ngừa Quốc gia ở số (800) 232-2522 (tiếng Anh), (800) 232-0233 (tiếng Tây ban nha), hoặc (800) 243-7889 (dành cho người khiếm thính).