



WILLIAM M. HABERMEHL
County Superintendent of Schools

Chú_n B_ Phòng Ng_a B_nh Cúm Cho Tru_ng H_c Nh_ng Vi_c C_n Thc H_i_n Dành Cho Ph_Huyñh

Các Con Em Có Nguy Cờ Mác B_nh Nghiễm Tr_ng T_ B_nh Cúm

Tr_em mac b_nh kinh niên như suyện, tiêu ñư_ng, tim, tiến trình biên chất (tiêu hóa) th_c ăn có ñiêu kien, rồi lo_n thân kinh và cơ bắp não, hoặc nh_ng ph_n_mang thai, ñều có nguy cớ mac b_nh nghiễm tr_ng t_b_nh cúm. Ngoài ra, tất c_tr_em dư_i 5 tuổi cũng có nguy cớ mac b_nh nghiễm tr_ng t_b_nh cúm, so v_i tr_em l_n tuổi hơn. Nếu không biết chắc là con em có nguy cớ mac b_nh nghiễm tr_ng t_b_nh cúm hay không, hãy nói chuyện v_i bác sĩ.

Phương Pháp Phòng Ng_a

Gi_ cho tr_em có nguy cớ mac b_nh nghiễm tr_ng không b_ mac b_nh cúm.

✂ **Gi_ ve sinh thật kỹ hai bàn tay:** D_y con em thư_ng xuyên r_a tay v_i nư_c và xà bông, nhất là sau khi ho hoặc nh_y mũi. Muốn biết thêm chi tiết, xin viếng m_ng: <http://www.cdc.gov/cleanhands/>.

✂ **Tap phép l_ch s_khi ho/nhỵ mũi:** Nhac con dùng khăn giấy/ tissue hoặc tay áo che mũi và miệng mọi khi ho hoặc nh_y mũi. Nh_v_t giấy ñi sau khi s_d_ng. Muốn biết thêm chi tiết, xin viếng m_ng: www.cdc.gov/flu/protect/covercough.htm

✂ **Không cho em ñền gập ngư_i mac b_nh.**

✂ **Lau s_ch mat bàn ghê và ñồ vạt mà con thư_ng hay ch_m vào:** dùng nh_ng s_n pham lau chùi thư_ng ngày.

✂ **Tránh không cho con ñền nh_ng nơi có ñám ñông:** Khi có nhiều ngư_i mac b_nh cúm trong công ñồng, nh_ng ngư_i có nguy cớ mac b_nh cúm ph_c t_p nên tránh nh_ng nơi có ñám ñông.

✂ **Khai triển một kê ho_ch ñáp_ng v_i nhu câu c_a con em:** Nói chuyện v_i bác sĩ và tru_ng h_c c"a con em.

✂ **H_i thăm về việc chích ng_a cúm:** G_i cho bác sĩ hoặc ñư_ng dây Gi_i Thieu Y Tê C"a Quan Cam số (800) 564-8448. Muốn biết thêm chi tiết, xin viếng m_ng: <http://www.cdc.gov/flu/protect/children.htm>.

Khi B_nh Cúm Xy Ra

✂ **Khi con em b_b_nh, liên l_c ngay v_i bác sĩ:** Thuốc chông vi-rút hiệu nghiệm nhất trong vòng 24 tiếng ñồng hồ khi mac b_nh. Bác sĩ sẽ cho biết lo_i thuốc nào.

✂ **Không cho con ñền tru_ng khi em b_b_nh:** khi b_b_nh giống như b_cúm, h_c sinh ñền % nhà ít nhất là 24 tiếng ñồng hồ sau khi hết sốt, hoặc không còn dấu hiệu b_sốt, khi không ph_i uống thuốc h_sốt (như ibuprophen hoặc Tylenol).

✂ **Cho con em b_b_nh ngh_ ngơi ñây ñ_ và uống nhiều nư_c.**

✂ **Cho con em b_b_nh _ một phòng riêng:** ngư_i trong gia ñình cô gang h_n chê tiếp xúc v_i ngư_i b_nh càng nhiều càng tốt.

Nh_ng Tri_u Ch_ng Kh_n C_p C_n G_p Bác Sĩ Ngay

✂ Th% nhanh hoặc khó th%

✂ Nư_c da xanh tái hoặc xám

✂ Không uống ñ" lư&ng nư_c

✂ Không ñi tiêu hoặc khóc không có nư_c mat

✂ Ói m_a d_ doi hoặc kéo dài

✂ Không t'nh táo hoặc không buồn nói chuyện

✂ Khó ch_u, không muốn ñư&c ôm, bê

✂ .au hoặc t_c ng)c hay b_ng

✂ .ot nhiên chóng mat, choáng váng

✂ Mơ hồ, lan lon

✂ Các triệu ch_ng giống b_nh cúm gi_m b_t rồi b_l_i, kèm thêm sốt và ho nang hơn

Muôn biết thêm chi tiết, xin viếng m_ng Orange County Department of Education's H1N1/Flu t_i:



WILLIAM M. HABERMEHL
County Superintendent of Schools

Chú_n B_ Phòng Ng_a B_nh Cúm Cho Tru_r ng H_c

Nh_ng Vi_c C_n Thc H_i_n Dành Cho Ph_ Huynh

Các Con Em Có Nguy Cơ Mác B_nh Nghiêm Tr_ ng T_ B_nh Cúm

Tr_ em mác b_nh kinh niên như suyen, tiêu ñư_ ng, tim, tiến trình biên chất (tiêu hóa) th_c ăn có ñiêu kiện, rồi lo_n thân kinh và cơ bắp não, hoặc nh_ ng ph_ n_ mang thai, ñều có nguy cơ mác b_nh nghiêm tr_ ng t_ b_nh cúm. Ngoài ra, tất c_ tr_ em dư_i 5 tuổi cũng có nguy cơ mác b_nh nghiêm tr_ ng t_ b_nh cúm, so v_i tr_ em l_n tuổi hơn. Nếu không biết chắc là con em có nguy cơ mác b_nh nghiêm tr_ ng t_ b_nh cúm hay không, hãy nói chuyện v_i bác sĩ.

Phương Pháp Phòng Ng_a

Gi_ cho tr_ em có nguy cơ mác b_nh nghiêm tr_ ng không b_ mác b_nh cúm.

✂ **Gi_ ve sinh thật kỹ hai bàn tay:** D_y con em thư_ ng xuyên r_a tay v_i nư_c và xà bông, nhất là sau khi ho hoặc nh_y mũi. Muốn biết thêm chi tiết, xin viêng m_ ng:

<http://www.cdc.gov/cleanhands/>.

✂ **Tap phép l_ ch s khi ho/nhỵ mũi:** Nhac con dùng khăn giấy/ tissue hoặc tay áo che mũi và miệng mọi khi ho hoặc nh_y mũi. Nh_ v_t giấy ñi sau khi s_d_ ng. Muốn biết thêm chi tiết, xin viêng m_ ng: www.cdc.gov/flu/protect/covercough.htm

✂ **Không cho em ñiền gập ngư_i mác b_nh.**

✂ **Lau s_ch mat bàn ghê và ñồ vát mà con thư_ ng hay ch_m vào:** dùng nh_ ng s_n pham lau chùi thư_ ng ngày.

✂ **Tránh không cho con ñiền nh_ ng nơi có ñấm ñông:** Khi có nhiều ngư_i mác b_nh cúm trong công ñồng, nh_ ng ngư_i có nguy cơ mác b_nh cúm ph_c t_p nên tránh nh_ ng nơi có ñấm ñông.

✂ **Khai triển một kê ho_ch ñấp_ ng v_i nhu câu c_a con em:** Nói chuyện v_i bác sĩ và tru_r ng h_c c"a con em.

✂ **H_i thăm về việc chích ng_a cúm:** G_i cho bác sĩ hoặc ñư_ ng dây Gi_i Thieu Y Tê C"a Quan Cam số (800) 564-8448. Muốn biết thêm chi tiết, xin viêng m_ ng:

<http://www.cdc.gov/flu/protect/children.htm>.

Khi B_nh Cúm Xy Ra

✂ **Khi con em b_ b_nh, liên l_c ngay v_i bác sĩ:** Thuốc chống vi-rút hiệu nghiệm nhất trong vòng 24 tiếng ñồng hồ khi mác b_nh. Bác sĩ sẽ cho biết lo_i thuốc nào.

✂ **Không cho con ñiền tru_r ng khi em b_ b_nh:** khi b_ b_nh giống như b_ cúm, h_c sinh ñiền % nhà ít nhất là 24 tiếng ñồng hồ sau khi hết sốt, hoặc không còn dấu hiệu b_ sốt, khi không ph_i uống thuốc h_ sốt (như ibuprophen hoặc Tylenol).

✂ **Cho con em b_ b_nh ngh_ ngơi ñây ñ_ và uống nhiều nư_c.**

✂ **Cho con em b_ b_nh _ một phòng riêng:** ngư_i trong gia ñình cô gang h_n chê tiếp xúc v_i ngư_i b_nh càng nhiều càng tốt.

Nh_ ng Tr_i_u Ch_ ng Kh_ n C_p C_n G_p Bác Sĩ Ngay

✂ Th% nhanh hoặc khó th%

✂ Nư_c da xanh tái hoặc xám

✂ Không uống ñ_ lư_&ng nư_c

✂ Không ñi tiêu hoặc khóc không có nư_c mat

✂ Ói m_a d_ doi hoặc kéo dài

✂ Không t'nh táo hoặc không buồn nói chuyện

✂ Khó ch_u, không muốn ñư_&c ôm, bê

✂ .au hoặc t_c ng)c hay b_ ng

✂ .ot nhiên chóng mat, choáng váng

✂ Mơ hồ, lan lon

✂ Các triệu ch_ ng giống b_nh cúm gi_m b_t rồi b_l_i, kèm thêm sốt và ho nang hơn

Muôn biết thêm chi tiết, xin viêng m_ ng Orange County Department of Education's H1N1/Flu t_i:

http://www.ocde.k12.ca.us/flu_update.asp.