

Phòng ngừa bổ sung các chiến lược

Hãy đeo
khẩu trang

Làm một xét
nghiệm



Các nguồn tài nguyên

Xem thêm thông tin về các loại
vắc-xin

- bit.ly/FluPHL
- bit.ly/COVIDvaxPHL
- bit.ly/RSVvaxPHL

Tìm Nhà cung cấp về sức khỏe

www.phila.gov/primary-care

Thắc mắc với Sở Y tế

215-685-5488 (mở từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8g30
sáng đến 5g chiều)

Để nghe phiên dịch, hãy nhấn phím 2 để nghe
tiếng Tây Ban Nha hoặc nhấn phím 3 để được
phiên dịch sang ngôn ngữ của quý vị.
Gọi 711 để nhận hỗ trợ TRS/TTY.

HƯỚNG

DẪN

VỀ

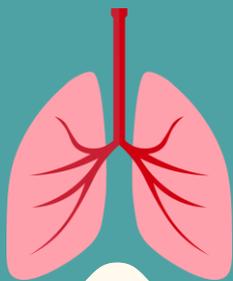
MÙA VIRUS
ĐƯỜNG HÔ HẤP



Sử dụng các chiến lược bổ sung khi:

- Nhiều người trong cộng đồng của quý vị đang bị bệnh.
- Quý vị hoặc những người xung quanh gần đây đã tiếp xúc với virus, đang bị ốm hoặc đang hồi phục.
- Quý vị hoặc những người xung quanh có nguy cơ trở bệnh nặng cao hơn.

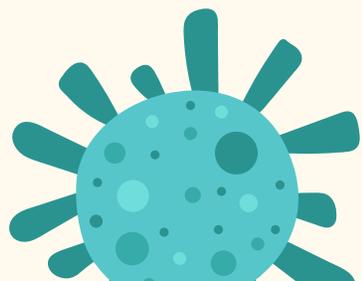
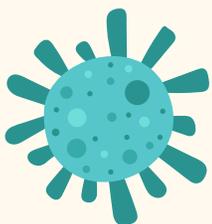
Virus đường hô hấp là gì?



Virus đường hô hấp là một loại virus lây nhiễm vào hệ hô hấp của quý vị (mũi, họng, phổi và đường thở).

Các loại virus đường hô hấp có thể ảnh hưởng đến tất cả chúng ta, nhưng những người có nguy cơ trở **bệnh** nặng hơn là:

- người lớn tuổi
- trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ
- người khuyết tật
- người đang mang thai
- người có một số bệnh nhất định
- người có hệ miễn dịch yếu



Các loại virus đường hô hấp phổ biến nhất bao gồm:

RSV

COVID-19

Bệnh cúm

Các triệu chứng nhiễm virus đường hô hấp



Đau đầu



Sốt



Mệt mỏi



Ho



Ớn lạnh

Phòng ngừa bệnh tật



Tiêm chủng

Rửa tay

Uống thuốc khi cần

Ở nhà để tránh lây lan

Cải thiện lưu thông không khí



Nếu quý vị cảm thấy có thể bị bệnh, **hãy ở nhà** và tránh xa mọi người trong **24 tiếng** cho đến khi đạt được **HAI ĐIỀU** sau:

- Triệu chứng đỡ hơn
- Không còn sốt (không cần dùng thuốc)

Sau đó hãy thực hiện thêm các biện pháp phòng ngừa trong 5 ngày tiếp theo.

Nếu quý vị có thắc mắc, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình.