



COVID-19, RSV và bệnh Cúm mùa

Respiratory virus symptoms



Sốt



Ớn lạnh



Nhức mỏi



Ho

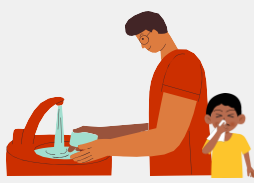


Đau đầu

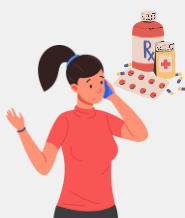
Những cách chính để ngừa bệnh



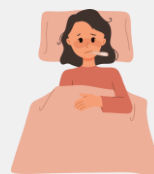
Tiêm ngừa



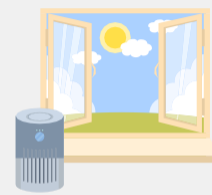
Giữ vệ sinh



Điều trị



Ở nhà và ngừa lây lan



Các bước để không khí sạch hơn

Những cách bổ sung để ngừa bệnh



Đeo khẩu trang



Làm xét nghiệm

Nếu quý vị cảm thấy mình bị bệnh, hãy ở nhà và tránh xa mọi người trong 24 tiếng cho đến khi đạt được cả hai điều sau:



Các triệu chứng của quý vị khá hơn



Quý vị hết sốt (mà không cần thuốc)



Sau đó dùng các biện pháp phòng ngừa bổ sung trong 5 ngày tiếp theo.

Dùng các cách bổ sung khi:

- ✓ Nhiều người trong cộng đồng của quý vị nhiễm bệnh
- ✓ Quý vị hoặc những người xung quanh quý vị vừa tiếp xúc với người bệnh, đang bệnh hoặc đang phục hồi.
- ✓ Quý vị hoặc những người xung quanh quý vị có thể trở bệnh nặng

Những người sau đây dễ trở bệnh nặng



Người lớn tuổi



Trẻ sơ sinh và trẻ em dưới 5 tuổi



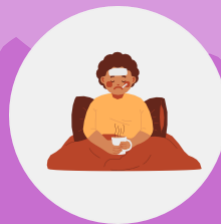
Người khuyết tật



Người mang thai



Người có một số vấn đề sức khỏe



Người có hệ miễn dịch yếu

Các nguồn về COVID-19, RSV và bệnh Cúm mùa

Thông tin nhanh về vắc-xin

- Mũi tiêm bệnh cúm được cập nhật mỗi năm để bảo vệ chống lại các loại cúm được dự báo là phổ biến nhất.
- Các vắc-xin COVID-19 cập nhật được tạo ra để bảo vệ chống lại loại/chủng virus mới nhất.
- Tiêm chủng RSV bảo vệ trẻ sơ sinh và người lớn trên 50 tuổi khỏi nhiễm RSV nặng.

Xem thêm thông tin về vắc-xin

- phila.gov/flu-shot
- bit.ly/COVIDvaxPHL
- cdc.gov/rsv



Liên hệ nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị nếu quý vị có thắc mắc về vắc-xin hoặc cảm thấy không khỏe.

Tìm nhà cung cấp dịch vụ y tế

Điều quan trọng là quý vị có nhà cung cấp dịch vụ y tế mà quý vị tin tưởng để giúp mình khỏe mạnh trong suốt mùa thu, đặc biệt nếu quý vị có bệnh mạn tính.

Sử dụng **Primary Care Finder** trên trang www.phila.gov/primary-care để tìm dịch vụ y tế miễn phí hoặc giá rẻ, kể cả khi quý vị không có bảo hiểm.

Tìm theo ngôn ngữ, địa điểm, chuyên khoa và hơn thế nữa.

Thắc mắc với Bộ Y tế

Để biết thêm thông tin hoặc quý vị có bất kỳ thắc mắc nào, hãy gọi đến tổng đài điện thoại của Sở Y tế công cộng của Philadelphia qua số **215-685-5488**, mở từ **Thứ Hai – Thứ Sáu, 8g30 sáng đến 5g00 chiều**.

Để nghe thông dịch, **nhấn phím 2** để nghe tiếng Tây Ban Nha; **phím 3** để nghe thông dịch sang ngôn ngữ của quý vị.

Quay số 711 để được **trợ giúp về TRS/TTY**.

Chương trình Sẵn sàng cho y tế công cộng giúp các cộng đồng chuẩn bị cũng như ứng phó với các đợt y tế công cộng khẩn cấp thông qua các buổi huấn luyện cộng đồng, bảng thông tin và vận động đến từng nhà. Chúng tôi có thể đến với cộng đồng của quý vị! Truy cập trang web của chúng tôi tại bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Để nhận bản in giấy của tờ rơi này, hay có thắc mắc hoặc vấn đề với bản dịch, vui lòng gửi email cho chúng tôi đến PublicHealthPreparedness@phila.gov hoặc gửi tin nhắn đến **215-683-0806**.

Chúng tôi rất vui được nghe ý kiến của quý vị!

Hãy theo dõi chúng tôi trên các nền tảng mạng xã hội nhé!



@PHLHlthPrepare



Philly Health Prepared



@Phlpublichealth



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA