

7 khuyến cáo phòng bệnh CÚM

01

Khi có dấu hiệu: **ho, sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi**, không tự ý làm xét nghiệm và mua thuốc điều trị tại nhà mà cần **liên hệ với cơ sở y tế** để được tư vấn, khám và xử trí kịp thời.



02

Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi, tốt nhất che bằng khăn vải hoặc khăn tay hoặc khăn giấy dùng một lần hoặc ống tay áo để làm giảm phát tán các dịch tiết đường hô hấp vào môi trường xung quanh.



03

Đeo khẩu trang khi ra khỏi nhà nhất là khi bạn có dấu hiệu mắc bệnh cúm.



04

Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch sát khuẩn tay.



05

Không khạc nhổ bừa bãi nơi công cộng.



06

Hạn chế tiếp xúc với bệnh nhân cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh khi không cần thiết.



07

Thực hiện lối sống lành mạnh, tăng cường vận động thể lực, nâng cao sức khỏe.

