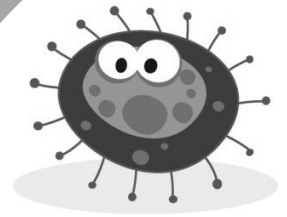




Theo dõi triệu chứng

Biết khi nào cần ở nhà vì bệnh.



Mùa bệnh cúm ở Boston kéo dài từ tháng 10 đến hết tháng 3. Bệnh cúm gây nóng sốt, ho, đau cổ họng, nhức mình mẩy, nhức đầu, ớn lạnh và/hoặc mệt mỏi. Đối với một số người, bệnh cúm có thể trở nên trầm trọng.

Nếu trong gia đình có người không được khỏe trong mùa cúm này, việc quan trọng là quý vị phải biết những dấu hiệu để giữ người này ở nhà, không cho đi làm hay đi học. Không đi ra ngoài không những giúp cho người bệnh mau khỏe mạnh mà còn tránh lây bệnh cúm sang cho người khác. Hãy dùng hướng dẫn này để biết lúc nào nên ở nhà.

BỆNH CÚM so với bệnh cảm thông thường

Xem bản so sánh các triệu chứng dưới đây để biết quý vị bị cúm hay bị cảm:

Triệu chứng	Cúm	Cảm
Sốt	✓	
Ho	✓	✓
Nhức đầu	✓	
Đau cổ họng	✓	✓
Chảy nước mắt		✓
Mệt mỏi	✓	
Nhức bắp thịt	✓	
Hắt hơi		✓
Nghẹt mũi, chảy nước mũi		✓

Có ai cảm thấy không khỏe trong người hôm nay không?

Hãy trả lời hai câu hỏi dưới đây để biết xem người này có phải ở nhà hay không.

1. Người này có bị sốt 100.4°F (38°C) hay cao hơn trong 24 giờ qua không?

CÓ

KHÔNG

2. Người này có ho HOẶC đau cổ họng không?

Nếu quý vị trả lời **CÓ** cho **CẢ HAI** câu thì người này đang bị bệnh tương tự bệnh cúm và nên ở nhà. Nếu quý vị trả lời **KHÔNG** cho một trong hai câu thì người này không cần phải ở nhà. Quý vị cần hỏi người này hai câu này trở lại nếu họ cảm thấy bệnh nhiều hơn.

Có phải đến lúc đi khám bác sĩ không?

Gọi bác sĩ của quý vị hoặc tìm cách chăm sóc y tế nếu người đang bị bệnh cúm bị khó thở, hành vi thay đổi như bồn chồn, lo lắng và cầu kính hơn lên, hoặc không uống đủ chất lỏng. Để ý xem người này có bị nổi sảy trên da hay trong người có thiếu nước không, hay có bất cứ dấu hiệu nào khác cho thấy người này bị khó chịu hơn là những dấu hiệu của người bị bệnh cúm không.

Hôm nay tôi đi học hay đi làm trở lại được không?

Hãy trả lời hai câu hỏi dưới đây để biết xem người đã bị bệnh cúm đi học hay đi làm trở lại được không.

1. Người này có bị sốt 100.4°F (38°C) hay cao hơn trong 24 giờ qua không?

CÓ

KHÔNG

2. Người này có uống acetaminophen (Tylenol®), ibuprofen (Motrin® hay Advil®) hay thuốc giảm sốt nào khác trong 24 giờ qua hay không?

Nếu quý vị trả lời **KHÔNG** cho **CẢ HAI** câu thì người này có thể đi học hay đi làm trở lại. Nếu quý vị trả lời **CÓ** cho ít nhất **MỘT** trong hai câu thì người này **KHÔNG THỂ** đi học hay đi làm trở lại. Giữ người này ở nhà thêm ít nhất là một ngày nữa cho hoàn toàn bình phục. Sau đó, quý vị cần hỏi người này hai câu này trở lại biết xem người này có nên đi học hay đi làm trở lại không.

Để biết thêm thông tin, xin vào trang mạng www.bphc.org/flu

Boston Public Health Commission

Infectious Disease Bureau

www.bphc.org hoặc (617) 534-5611