

BẠN BỊ BỆNH? HÃY Ở NHÀ!



Các triệu chứng cúm:

- ♦ sốt (trên 100.5F)
- ♦ đau đầu, nhức cơ
- ♦ rất mệt mỏi
- ♦ ho, đau họng, nghẹt hay sổ mũi
- ♦ buồn nôn, ói mửa, và tiêu chảy (thường gặp ở trẻ em)

Nếu bạn bị bệnh:

- ♦ tránh tiếp xúc với người khác
- ♦ nghỉ ngơi nhiều
- ♦ uống nhiều nước & ăn lành mạnh

Tránh làm cho người khác mắc bệnh:

- ♦ Rửa tay sạch
- ♦ Giữ khoảng cách với người khác
- ♦ Che miệng khi ho và hắt hơi
- ♦ Tiêm ngừa cúm hàng năm



Bạn có thể lây nhiễm bệnh cúm cho những người khác trước khi các triệu chứng của bạn bắt đầu & trong vòng ba đến bốn ngày nữa sau khi các triệu chứng của bạn xuất hiện.