

Cúm H1N1 năm 2009: 10 Cách để Quý Vị Khỏe Mạnh tại Sở Làm

Khi mà chúng ta đang đối mặt với mùa cúm bất thường này, hãy xem xét mười điều mà quý vị có thể làm sau đây để bảo vệ chính quý vị và những người khác:

1. **Rửa tay** thường xuyên với xà phòng và nước trong 20 giây, hoặc sử dụng dung dịch vệ sinh tay chứa cồn nếu không có xà phòng và nước. Hãy chắc chắn rằng quý vị rửa tay sau khi ho, hắt hơi hoặc xì mũi.
2. **Tránh chạm tay vào mũi, miệng và mắt.** Vi trùng lây lan theo cách này.
3. **Che miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy,** hoặc dùng khuỷu tay che miệng khi ho hoặc hắt hơi. Bỏ khăn giấy đã dùng vào thùng rác không chạm tay.
4. **Giữ cho những bề mặt chung thường xuyên tiếp xúc luôn sạch sẽ,** ví dụ như điện thoại, bàn phím máy tính, tay nắm cửa v.v.
5. **Không sử dụng điện thoại, bàn làm việc, văn phòng hoặc các công cụ và thiết bị làm việc của người khác.** Nếu quý vị cần sử dụng điện thoại, bàn làm việc hoặc thiết bị khác của đồng nghiệp, trước hết hãy làm sạch nó.
6. **Đừng làm lây lan cúm! Nếu quý vị bị bệnh với các triệu chứng giống như cúm, hãy ở nhà.** Các triệu chứng của cúm có thể bao gồm sốt, ho, đau họng, chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi, đau người, đau đầu, ớn lạnh, mệt mỏi, và đôi khi có nôn ói và tiêu chảy. CDC khuyến cáo những người bị bệnh giống như cúm nên ở nhà trong ít nhất 24 giờ sau khi đã hết sốt mà không sử dụng thuốc hạ sốt. Nếu người quản lý hoặc nhân viên có các câu hỏi về việc sử dụng ngày nghỉ phép để nghỉ ốm hoặc để chăm sóc người thân bị ốm, vui lòng liên hệ với văn phòng Resources Nhân Lực tại địa phương hoặc chánh văn phòng phụ trách ngày nghỉ phép tại sở làm của quý vị.
7. **Chủng ngừa cúm theo mùa.** Nó có thể giúp quý vị chống lại các vi-rút cúm theo mùa, nhưng không chống được cúm H1N1 năm 2009.
8. **Hãy hỏi bác sĩ của quý vị xem quý vị có cần chủng ngừa cúm H1N1 năm 2009 hay không.** Những người được khuyến nghị chủng ngừa cúm H1N1 năm 2009 ngay khi thuốc chủng ngừa sẵn có vào Tháng 10 là người làm công việc chăm sóc y tế, trẻ em, phụ nữ mang thai và người mắc bệnh mãn tính (như hen suyễn, bệnh tim, tiểu đường). Người sống cùng hoặc chăm sóc trẻ nhỏ dưới 6 tháng tuổi cũng cần được chủng ngừa để bảo vệ đứa trẻ còn quá bé chưa thể chủng ngừa được. Để biết thêm thông tin về những ai cần được chủng ngừa, vui lòng ghé thăm <http://www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination/acip.htm>.
9. **Duy trì một lối sống lành mạnh** thông qua việc nghỉ ngơi, chế độ ăn và tập luyện.
10. **Tìm hiểu thêm.** Ghé thăm <http://www.flu.gov> hoặc liên hệ với CDC 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần:
 - o 1-800-CDC-INFO (232-4636)
 - o TTY: (888) 232-6348
 - o [gửi thư điện tử tới: cdcinfo@cdc.gov](mailto:cdcinfo@cdc.gov)

