



CHUNG TAY BẢO VỆ CON

Phòng cúm tại nhà
cùng Sao Việt 8



Khi trẻ hoặc người trong nhà bị ốm



- . Nếu trẻ xuất hiện các triệu chứng giống cúm (sốt, ho, mệt mỏi, đau người, nghẹt mũi...), cần giữ trẻ ở nhà, nghỉ ngơi, hạn chế đến trường, để tránh lây cho người khác.
- . Đối với người chăm trẻ cúm: nên đeo khẩu trang khi tiếp xúc, rửa tay ngay sau khi chạm vào trẻ hoặc khăn giấy/ đồ dung bị nhiễm.
- . Trẻ có nguy cơ cao (<2 tuổi, có bệnh nền như hen suyễn...) nếu bị cúm cần được khám và cân nhắc điều trị thuốc chống virus theo chỉ định bác sĩ.

Quản lý môi trường sống



- . Tăng lưu thông khí trong nhà: mở cửa sổ hoặc sử dụng máy lọc không khí.
- . Tăng lưu thông khí trong nhà: mở cửa sổ hoặc sử dụng máy lọc không khí.
- . Giữ khoảng cách với người đang ốm: nếu bố mẹ hoặc thành viên trong nhà bị cúm, nên hạn chế tiếp xúc gần với trẻ cho tới khi khỏi.

Vệ sinh cá nhân và nhà cửa



- . Rửa tay thường xuyên: trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi tiếp xúc bề mặt nhiều người chạm.
- . Dạy trẻ che miệng khi ho ho hoặc hắt hơi.
- . Tránh cho trẻ chạm tay lên mắt - mũi - miệng vì đó là con đường lây virus.
- . Vệ sinh và khử khuẩn những bề mặt trẻ hay chạm tay nắm cửa, đồ chơi, bàn ghế - đặc biệt khi trong nhà có người bệnh.

Tiêm phòng cúm



- . Trung tâm quản lý bệnh tật (CDC) khuyến cáo: trẻ từ 6 tháng tuổi nên tiêm vaccine cúm mỗi mùa.
- . Trẻ từ 6 tháng - 8 tuổi lần đầu tiêm hoặc chưa tiêm đủ 2 mũi trước đó thì cần 2 liều cách nhau ít nhất 4 tuần.