

# Ngăn Chặn Vi Trùng, Sống Khỏe Mạnh!

## BỆNH CÚM HEO (H1N1)

Siêu vi H1N1, hay còn gọi là 'bệnh cúm heo' là một loại siêu vi có thể lây lan từ những người mắc bệnh. Khi hắt hơi hoặc ho, người ta làm lây lan các vi trùng qua không khí hoặc lên trên các bề mặt mà những người khác có thể chạm vào. Quý vị không thể nhiễm siêu vi gây bệnh từ thú vật hoặc do ăn các sản phẩm làm bằng thịt heo.

**Quý vị có thể làm gì để ngăn chặn việc lây lan siêu vi H1N1?**

- Ở nhà khi đau bệnh
- Che miệng khi ho và hắt hơi
- Rửa tay thường xuyên

Không tìm cách chữa trị nếu quý vị không mắc bệnh hoặc có các triệu chứng nhẹ mà quý vị thường sẽ không tìm cách chữa trị. Nếu quý vị có các triệu chứng nặng hơn như sốt, ho, đau họng, nhức mỏi người hoặc cảm thấy bệnh nặng hơn, hãy gọi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

### Ở nhà khi đau bệnh



### Rửa tay thường xuyên trong 20 giây



### Che miệng khi ho và hắt hơi



Quý vị không thể rửa tay? Hãy dùng chất chùi rửa tay dạng cồn



**Public Health**  
Seattle & King County



Để biết thêm chi tiết, xin tới  
[www.kingcounty.gov/health/H1N1](http://www.kingcounty.gov/health/H1N1)