

# Ngăn chặn Vi trùng, Ngăn chặn Bệnh cúm!

**Quý vị có bị cúm không? Hãy tự hỏi nhanh những câu hỏi sau:**

1. Quý vị có bị sốt không?
2. Quý vị có những triệu chứng khác không? Ho, đau họng, nhức mỏi người, đau đầu, lạnh run, tiêu chảy và nôn?

Nếu trả lời **CÓ** cho cả hai câu hỏi thì quý vị có thể bị cúm.

**Nếu bị cúm, quý vị nên làm gì?**

- Ở nhà, uống nhiều nước và nghỉ ngơi.
- Bảo vệ sức khỏe của người khác bằng cách tránh xa đám đông, che miệng khi ho và rửa tay thường xuyên.

**Nếu quý vị không đỡ, hãy gọi cho một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.**

Nếu quý vị cần chăm sóc y tế và không có nhà cung cấp dịch vụ y tế hoặc bảo hiểm sức khỏe, hãy gọi **Community Health Access Program (Chương trình Sử dụng Y tế Cộng đồng)** theo số **800-756-5437**. Quý vị không phải cung cấp bằng chứng về tình trạng di trú.

**Ở nhà khi đau bệnh**



**Rửa tay thường xuyên  
trong 20 giây**



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



**Che miệng khi ho và hắt hơi**



**Public Health**  
Seattle & King County



Để biết thêm thông tin, xin tới:  
[www.kingcounty.gov/health](http://www.kingcounty.gov/health)

Các định dạng khác có sẵn theo yêu cầu