6 Lời Khuyên để Giữ Sức Khỏe Trong Mùa Virus

Giảm nguy cơ lây nhiễm các virus đường hô hấp như cúm, COVID-19, và RSV.

Cập nhật đầy đủ các mũi Vắc-xin

Vắc-xin là biện pháp bảo vệ tốt nhất khỏi bệnh nặng. Vui lòng truy cập MyTurn.ca.gov để lên lịch tiêm vắc-xin hoặc liên hệ nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị.

- **Vắc-xin cúm và COVID-19** hiện sẵn dành cho tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên.
- **Mũi tiêm ngừa RSV** hiện sẵn dành cho trẻ sơ sinh và một số trẻ nhỏ, người mang thai, và người trưởng thành từ 60 tuổi trở lên.

Ở Nhà Nếu Quý Vị Bị Bệnh

Ở nhà và tránh xa người khác nếu quý vị có triệu chứng của cảm cúm, COVID-19, hoặc RSV.

Xét Nghiệm và Điều Trị

Xét nghiệm COVID-19 và cúm nếu quý vị có triệu chứng. Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính, vui lòng liên hệ nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị và hỏi về thuốc điều trị. Thuốc điều trị sẽ có hiệu quả tốt nhất khi được sử dụng ngay sau khi bắt đầu có triệu chứng. Tìm hiểu thêm về các phương pháp điều trị COVID-19.

Cân Nhắc Đeo Khẩu Trang

Cân nhắc đeo khẩu trang ở những không gian công cộng đông người hoặc khép kín, đặc biệt là khi quý vị hoặc gia đình có nguy cơ mắc bệnh nặng cao hơn.

Rửa Tay

Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ấm trong tối thiểu 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, vui lòng sử dụng dung dịch rửa tay có nồng độ cồn tối thiểu 60%.

Che Mũi/Miệng Khi Ho hoặc Hắt Hơi

Ho hoặc hắt hơi vào khuỷu tay, cánh tay hoặc khăn giấy dùng một lần. Nhớ rửa tay hoặc khử trùng và bỏ khăn sau khi lau.

Vui lòng quét mã QR để xem các đường dẫn tương tác trên tờ rơi

California Department of PublicHealth