



WILLIAM M. HABERMEHL
County Superintendent of Schools

Sự Chuẩn bị về dịch Cúm cho Trường Học. Những Lời Khuyên Cho Phụ Huynh.

Khi các em học sinh trở lại trường, thời gian chúng sẽ trải qua ít ở ngoài trời và nhiều trong lớp học, nguy cơ bị cúm sẽ cao hơn. Dấu hiệu cúm dễ lây hơn khi mọi người sinh hoạt chung với nhau như trẻ trong lớp học. Hãy thực tập vài lời khuyên ngăn ngừa đơn giản để làm giảm sự lây lan của cảm cúm.

Những Biện Pháp Ngăn Ngừa:

Hãy dạy cho con cái những điều ngăn ngừa sau đây để chống lại sự truyền bệnh.

- **Thực tập Vệ Sinh cá nhân:** Dạy trẻ nhỏ rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước, đặc biệt sau khi ho hay hắt mũi. Cần thêm chi tiết xin vào địa chỉ : <http://www.cdc.gov/cleanhands/>.
- **Thực hành khi ho:** Nhắc nhở con em che miệng, che mũi với khăn giấy hoặc tay áo khi ho hay hắt mũi, và bỏ vào thùng rác sau khi dùng. Cần thêm chi tiết xin vào trang: <http://cdc.gov/flu/protect/covercough.htm>.
- **Không đụng đến mắt, mũi, hoặc miệng:** Vì trùng thường lây lan bằng lối này.
- **Không chia sẻ đồ dùng cá nhân:** như thức ăn, nước uống, bút chì, bút mực.
- **Tim hiểu để được chích ngừa:** Cơ quan kiểm soát và phòng ngừa bệnh truyền nhiễm khuyến cáo rằng tất cả trẻ em từ 6 tháng đến 19 tuổi nên chích ngừa cúm. Hãy gọi văn phòng bác sĩ gia đình hay cơ quan y tế quận Cam ở số (800) 564-8848. Cần thêm chi tiết xin vào địa chỉ: <http://www.cdc.gov/flu/protect/children.htm>

Khi có triệu chứng cúm:

- **Nhận biết được những dấu hiệu và triệu chứng của cúm:** Gồm có nóng sốt (100 độ hoặc hơn), ho, đau cổ họng, nghẹt mũi hay sổ mũi, thân thể đau nhức, đau đầu, và cảm thấy rất mệt mỏi.
- **Không đi học nếu trẻ bị bệnh:** Những con em bị chứng bệnh cúm nên ở nhà, ít nhất là 24 giờ sau khi chúng không còn bị sốt, hay có dấu hiệu giảm sốt mà không còn phải dùng đến thuốc giảm sốt (như ibuprofen hay Tylenol).
- **Giữ trẻ bị bệnh ở phòng riêng:** Cố gắng tối đa nếu có thể, giới hạn sự tiếp xúc với người không bị bệnh trong nhà.

Kế hoạch dự trừ:

- **Giữ trẻ:** Có kế hoạch giữ trẻ ở nhà nếu con em quý vị bị đau ốm hay trường học đóng cửa.
- **Theo dõi tình trạng sức khỏe của con em bị bệnh và những con em khác trong nhà bằng cách kiểm soát thân nhiệt hay dấu hiệu cúm.** *Ghi nhớ rằng: Giữ con em mình ở nhà nếu chúng bị sốt hay có triệu chứng cúm.*
- **Nhận biết nếu quý vị có con em gặp nguy cơ bị bệnh nặng từ bệnh cúm** và liên lạc với bác sĩ gia đình để tìm phương thức trong suốt mùa cúm. Những trẻ em có nhiều nguy hiểm khi bị cúm là: Trẻ con dưới 5 tuổi, và những trẻ em có các chứng bệnh kinh niên, như suyễn hoặc tiểu đường.

Thêm chi tiết, xin quý vị vào trang nhà của học khu :

http://www.ocde.k12.ca.us/flu_update.asp