



Nhận biết sớm
các triệu chứng của



BỆNH CÚM MÙA

Sốt hoặc
cảm thấy sốt/
ớn lạnh



Ho,
viêm họng



Chảy nước mũi
hoặc nghẹt mũi



Đau cơ, đau đầu
và mệt mỏi



Có thể bị nôn mửa và tiêu chảy,
thường **phổ biến ở trẻ em**



Biện pháp phòng

BỆNH CÚM MÙA



1 Rửa tay thường xuyên

2

Hạn chế tiếp xúc người mắc cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh



3

Hạn chế đưa tay lên mắt, mũi, miệng.
Che mũi, miệng khi ho, hắt hơi.

4

Đeo khẩu trang khi có triệu chứng viêm
đường hô hấp



5

Nâng cao sức khỏe bằng vận động thể lực
>=30 phút/ngày

6

Khi sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi liên hệ
với cơ sở y tế



7

Không tự ý dùng các thuốc kháng sinh,
kháng vi-rút

8

Xây dựng chế độ ăn cân bằng chất dinh
dưỡng

