



Ngăn Chặn Sự Lây Lan Mầm Bệnh

Sau đây là một vài cách thức đơn giản nhằm để giúp ngăn chặn sự lây lan mầm bệnh, nhất là trong thời tiết dễ bị cảm lạnh và cảm cúm.

Khi mầm bệnh xâm nhập vào mũi, cổ họng hay phổi, chúng có thể gây ra các bệnh lây nhiễm qua đường hô hấp. Bệnh lây nhiễm qua đường hô hấp phổ biến bao gồm: cảm lạnh, cảm cúm, viêm phế quản, và viêm xoang cũng như nhiễm trùng tai. Bệnh ít phổ biến là ho gà hoặc Hội Chứng Viêm Hô Hấp Cấp Tính (Severe Acute Respiratory Syndrome, hay SARS). Siêu vi là tác nhân gây ra hầu hết các bệnh lây nhiễm, và lây lan trong lúc hắt hơi, ho hay dùng tay đút vào miệng, ngoáy mũi và dụi mắt.

Khi quý vị hay người nào đó gần mình bị bệnh, quý vị có thể giúp ngăn chặn sự lây lan các siêu vi và mầm bệnh khác bằng cách thực hành cách giữ gìn sức khỏe tốt. Che trong lúc ho cũng như hắt hơi và thường xuyên rửa tay. Nếu quý vị bị sốt, ho hay nổi mề đai, bệnh xá và bệnh viện có thể đưa cho quý vị một khẩu trang để đeo trong lúc ở phòng chờ và phòng khám, do đó phải chuẩn bị.

Sau đây là một vài cách thức giúp phòng ngừa lây lan mầm bệnh từ quý vị sang người khác và ngược lại.

- Báo cho bác sĩ nếu bị ho và sốt. Tuân theo chỉ dẫn của bác sĩ, nhất là lúc cần uống thuốc.
- Nghỉ ngơi thật nhiều và uống thêm nước.
- Đeo khẩu trang nếu được yêu cầu, trong lúc ở tại phòng mạch bác sĩ hay phòng chờ của bệnh xá. Điều này giúp ngăn chặn lây lan mầm bệnh.

Tránh xa mầm bệnh:

- Thường xuyên rửa tay. Rửa tay trước khi ăn. Tránh dùng tay dụi mắt, ngoáy mũi và đưa vào miệng.
- Rửa tay sau khi bắt tay hoặc ở gần người đang hắt hơi, ho hay hỉ mũi, hoặc chảy nước mũi.
- Đừng dùng chung thực phẩm, chén đĩa, bộ đồ dùng ẩm thực hay ly tách với người khác.
- Đừng dùng chung khăn tắm, bàn chải đánh răng, son môi, đồ chơi, thuốc lá, đồ dùng cá nhân của người khác hay bất cứ thứ gì khác có thể chứa vi trùng.

Phòng tránh lây lan mầm bệnh:

- Che mũi và miệng bằng khăn giấy trong lúc hắt hơi, ho hay hỉ mũi.
- Bỏ ngay khăn giấy dùng rồi vào thùng rác.
- Thường xuyên rửa tay. Luôn rửa tay sau khi hắt hơi, ho hay hỉ mũi, và sau khi cầm khăn giấy và khăn mùi soa dùng rồi.
- Sử dụng xà bông và nước ấm để rửa tay. Không cần dùng loại xà bông diệt trùng.
- Nên ở nhà nếu bị ho và sốt.



Ban Sức Khỏe Tiểu Bang
Washington

P.O. Box 47890
Olympia, Washington
98504-7890

www.doh.wa.gov

1-800-525-0127