

## Tờ Tin Sức khỏe

### Cảnh báo Y tế—Cúm lợn (Cúm H1N1)

#### Cúm lợn là gì?

Bắt đầu có người bị mắc một loại cúm mới gọi là *Cúm lợn* hoặc H1N1. Đó là một bệnh giống bệnh cúm thông thường (theo mùa). Virus này sinh từ một loại virus thường gây bệnh ở lợn. Nhiều nước trên thế giới, kể cả Mỹ, đã có người nhiễm *cúm lợn*.

#### Nó lây lan như thế nào?

**Quý vị không lây *cúm lợn* vì ăn thịt lợn hay các sản phẩm từ thịt lợn.** *Cúm lợn* lây theo cách giống bệnh cúm thường: từ người sang người khi người có bệnh ho hay hắt hơi.



Đôi khi người ta có thể lây cúm vì sờ vào các vật như tay nắm cửa đã

nhiễm vi trùng, sau đó sờ lên miệng, mũi hay mắt mình trước khi rửa tay.

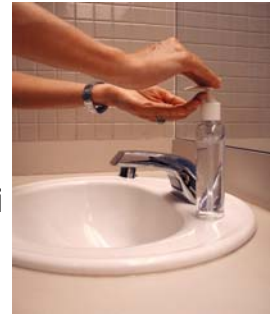
#### Dấu hiệu và Triệu chứng

Triệu chứng *cúm lợn* cũng giống triệu chứng cúm thường.

- Đau họng
- Ho
- Sốt
- Lạnh
- Đau đầu
- Đau người
- Mệt mỏi
- Tiêu chảy

**Hãy gặp bác sĩ nếu quý vị bị sốt cao, khó thở hoặc bị nôn ọe nước và thức ăn.**

#### Bảo vệ mình và người khác khỏi cúm lợn



**Hãy ở nhà khi bị bệnh.** Khi quý vị bị bệnh hãy ở nhà, không đi học hay đi làm để tránh cho người khác khỏi lây. Hãy đeo khẩu trang hay khăn tay để che miệng và mũi mình nếu quý vị phải ra ngoài.

**Che miệng khi ho.** Hãy che mũi miệng mình bằng giấy vệ sinh khi ho hay hắt hơi, sau đó vứt giấy đi.

**Không tiếp khách.** Hãy bảo bạn bè và gia đình không đến thăm khi trong nhà có người bệnh.

#### Ngừa cúm lợn

**Hãy rửa tay!** Việc đó sẽ giúp quý vị tránh được vi trùng.

**Tránh đến gần người bệnh.** Quý vị có thể bị cúm nếu người bệnh ho hay hắt hơi gần quý vị.

**Tránh sờ vào mặt mình.** Vi trùng lây lan khi ai đó sờ các vật có dính vi trùng rồi lại sờ vào mắt, mũi hay miệng mình.

**Hãy học các thói quen lành mạnh.** Ngủ nhiều, tích cực hoạt động thân thể, Không để bị căng thẳng, uống nước nhiều và ăn thức ăn lành mạnh.

**ĐỂ TÌM HIỂU THÊM VỀ CÚM LỢN, HÃY XEM TRANG WEB:**

**[www.phila.gov/health](http://www.phila.gov/health) và [www.CDC.gov](http://www.CDC.gov)**

**Nếu có gì thắc mắc, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị hoặc 311**