

Cách ứng phó với Cúm Mới

Kính gửi Quý cư dân

Từ tháng 9, trường đã bắt đầu học kỳ mới cho nên sự lây nhiễm cũng có chiều hướng bị lan rộng. Hướng về mùa thu và mùa đông sắp tới, từng người một nên nỗ lực đề phòng lây nhiễm.

• Cúm Mới có thể đi khám tại tất cả các cơ quan y tế thông thường trong thành phố Shizuoka

Để ngăn chặn sự lây nhiễm đùng bị lan rộng, khi đi khám cần chú ý những điều bên dưới

【Người bình thường】

Trước khi đi khám, phải điện thoại liên lạc cho cơ quan y tế để được cho biết giờ tới khám hay cách khám và phải đeo khẩu trang khi đi khám (trường hợp khoa nhi có khi không cần phải điện thoại trước nhưng cần phải hỏi qua vị bác sĩ vẫn khám cho bé).

【Người mà bị các chứng bệnh cơ bản như: Bệnh mãn tính đường hô hấp, bệnh tim mãn tính, bệnh trao đổi chất, rối loạn chức năng thận, miễn dịch không tốt】

Thì phải điện thoại trước cho cơ quan y tế gần nhất hay bác sĩ phụ trách để được hướng dẫn cách khám rồi mới đi khám.

【Người đang mang thai】

Phải liên lạc với bác sĩ khoa sản mà Bạn đang khám để được giới thiệu cơ quan y tế để đi khám. Cũng có trường hợp bác sĩ này sẽ phải cung cấp thông tin của Bạn cho cơ quan y tế mà Bạn sắp đến khám.

• Nỗ lực ngăn ngừa lan rộng và đề phòng lây nhiễm

Cách đề phòng đối với cá nhân

- Từ ngoài trở về thì nên rửa tay.
- Nên thông gió để trong phòng có được độ ẩm thích hợp.
- Nên có nếp sống đúng nguyên tắc, nghỉ ngơi đầy đủ.
- Nên chú ý ăn uống cân bằng dinh dưỡng và uống nước đầy đủ.

Cách ngăn chặn không cho lây nhiễm lan rộng là [Khi ho phải che miệng]

- Khi có triệu chứng ho hay hắt xì thì nên đeo khẩu trang.
- Khi bị ho hay hắt xì nên lấy khăn giấy che miệng và mũi.
- Khi bị ho hay hắt xì, nên quay mặt đi phía không có người.