

# Giữ sức khỏe trong mùa cúm này!

Thật quan trọng trong mùa cúm này là các gia đình cần lấy mũi tiêm chủng phòng ngừa bệnh cúm khi chúng ta vẫn đang làm việc để giảm thiểu sự lây lan của COVID-19.

Phòng Dịch Vụ Y Tế Học Khu Sacramento đã tổng hợp thông tin về các phòng tiêm chủng miễn phí trong Quận Hạt Sacramento. Xin [nhấn vào đây để tìm địa điểm và giờ giấc](#) hoặc quý vị có thể gọi đường dây Chương Trình Hỗ Trợ Chủng Ngừa nếu có thêm các thắc mắc tại số (916) 875-7468.

## Trung Tâm Kiểm Soát Dịch Bệnh và các Nguồn Phòng Ngừa!

[Prevent Seasonal Flu/Phòng Ngừa Mùa Cúm](#)

[Protect Your Health This Season/ Bảo Vệ Sức Khỏe của Quý Vị trong Mùa Này](#)

Bên cạnh việc lấy mũi ngừa cúm, quý vị cũng có thể thực hiện các bước này để ngừng sự lây lan của vi khuẩn:

- Tránh xa những ai bị bệnh và ở nhà nếu quý vị hay con mình bị bệnh ít nhất 24 giờ sau khi chấm dứt triệu chứng.
- Ho và hắt hơi vào trong khuỷu tay, cánh tay hoặc khăn giấy dùng một lần. Nếu quý vị dùng khăn giấy dùng một lần, sử dụng nước rửa tay khô có cồn hoặc rửa tay ngay sau đó.
- [Rửa tay thường xuyên](#) và thật kỹ với xà phòng và nước ấm hoặc sử dụng nước rửa tay khô có cồn.
- Tránh sờ mó lên mắt, mũi và miệng.
- Đeo khẩu trang.

Cúm trông có thể rất giống với COVID-19 và có thể gây sốt, ho, đau người, ớn lạnh và những triệu chứng khác. Chúng tôi muốn nhắc nhở quý vị rằng mùa cúm thường bắt đầu gia tăng vào cuối tháng mười một hay tháng mười hai. Phải mất một vài tuần sau khi tiêm chủng mới có khả năng miễn dịch.

Chúng ta hãy cùng giữ gìn sức khỏe trong mùa cúm này. Cảm ơn quý vị!