

Kính gửi quý vị Phụ Huynh,

Thư này giúp quý vị chuẩn bị cho mùa cúm năm nay (cúm) của gia đình. Chúng ta sẽ thấy cả bệnh cúm theo mùa cũng như vi-rút cúm mới H1N1 (trước đây được gọi là cúm heo=Swine Flu).

Vi-rút H1N1 lây lan dễ dàng từ người sang người. Các giới chức Y Tế Công muốn dân chúng tự phòng ngừa đối với **tất cả** vi-rút cúm. Vi-rút cúm được lây lan chính từ người sang người khi người bị cúm ho hoặc nhảy mũi. Đôi khi người ta cũng có thể nhiễm bệnh khi sờ mó vào những vật dụng có vi-rút cúm và sau đó sờ vào miệng hoặc mũi.

**Sau đây là những cách phòng ngừa cho gia đình của quý vị:**

- Hãy chắc chắn rằng con em của quý vị được chích ngừa cả hai thứ bệnh, cúm theo mùa và cúm mới H1N1 (cúm heo) khi có thuốc. Đây là biện pháp quan trọng để phòng ngừa nhiễm bệnh cúm.
- Hãy dạy con em của quý vị rửa tay nhiều lần với xà bông và nước tối thiểu 20 giây đồng hồ mỗi lần. Hãy làm gương bằng cách quý vị cũng phải tự rửa tay. Phải rửa tay:
  - ✓ Trước khi ăn hoặc uống.
  - ✓ Sau khi ho, nhảy mũi hoặc sử dụng giấy lau mặt.
  - ✓ Sau khi sử dụng nhà vệ sinh hoặc thay tã.
  - ✓ Trước khi sờ vào mắt, mặt hoặc mũi.
  - ✓ Khi không có nước hoặc xà bông, có thể sử dụng thuốc rửa tay có chứa chất cồn.
- Hãy dạy con em của quý vị che miệng bằng khăn giấy khi ho và nhảy mũi hoặc ho vào ống tay áo. Phải làm gương tốt cho con em bằng cách quý vị cũng tự mình làm điều này.
- Hãy dạy con em của quý vị phải cách xa người bị bệnh tối thiểu ba bộ (feet). Điều này có nghĩa là cách ba “bước dài”.

Hãy dạy con em của quý vị không dùng chung thức ăn, thức uống, hoặc những vật dụng cá nhân khác (như son môi) với những người khác

- Giữ những đứa trẻ bị bệnh ở nhà. Đừng cho các em đi học. Nếu các em bị bệnh tại trường học, quý vị sẽ nhận được điện thoại để đến đón các em về. Phải chắc chắn cập nhật số điện thoại khẩn cấp của quý vị. Hãy dự trù ngay từ bây giờ việc săn sóc cho các trẻ em bị bệnh.

- Những người bị bệnh không nên đi làm hoặc đi học và cách ly với người khác cho đến khi không còn thấy nóng sốt trong 24 giờ đồng hồ (không uống thuốc để trị nóng sốt như acetaminophen và ibuprofen) và cảm thấy khỏe khoắn.

**Nếu quý vị có thắc mắc, xin liên lạc với Y Tá tại Trường Học hoặc nơi cung cấp dịch vụ y tế của quý vị.**

(H1N1 FLU 08/09 FLU FACTS Parent letter #1 -Vietnamese)