

# GIỮ GÌN SỨC KHOẺ TRONG MÙA THU VÀ MÙA ĐÔNG NÀY

Có nhiều loại vi-rút phát triển trong mùa đông. Hãy để ý các dấu hiệu của COVID-19, Cúm và Vi-rút Hợp Bào Hô Hấp (RSV).

## DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG

- Sốt
- Ho
- Đau nhức cơ thể
- Sổ mũi
- Đau đầu
- Đau họng
- Mệt mỏi
- Mất vị giác hoặc khứu giác  
(more common with COVID-19)



## PHÒNG NGỪA

- **Rửa tay bằng xà bông và nước.** Nếu không có sẵn xà bông và nước, hãy sử dụng nước rửa tay khô.
- **Vắc-xin giúp bảo vệ quý vị** trước nguy cơ bị ốm nặng và tránh lây nhiễm vi-rút cho người khác. **Hiện** nay đã có vắc-xin phòng ngừa COVID-19, cúm và RSV.
- Khẩu trang bảo vệ quý vị và mọi người xung quanh. Quý vị cần đặc biệt chú ý đeo khẩu trang trong trường hợp:
  - Cần ra khỏi nhà khi đang bị bệnh.
  - Đang chăm sóc người mắc bệnh.
  - Ở gần người có nguy cơ bị bệnh nặng.
  - Ở trong môi trường trong nhà đông người, đặc biệt khi các căn bệnh này gia tăng trong cộng đồng.
- Vi-rút có thể gây bệnh nặng cho một số người, trong khi một số khác lại không sao. **Tuy nhiên, bất kỳ ai nhiễm vi-rút đều có thể lây truyền cho người khác.**
- Nếu quý vị bị ốm, hãy ở yên trong nhà, nghỉ ngơi và liên hệ với bác sĩ nếu các triệu chứng trầm trọng hơn.



COUNTY OF SAN DIEGO  
HEALTH AND HUMAN  
SERVICES AGENCY



LIVE WELL  
SAN DIEGO



5/9/2023

## ĐIỀU TRỊ

- Một số người có thể cần dùng thuốc do bác sĩ kê đơn. Có các loại thuốc đặc trị đối với một số loại vi-rút cụ thể.
- Quý vị cần gặp bác sĩ **NẾU** quý vị:
  - Bị khó thở.
  - Bị sốt nhưng không hạ.
  - Có nguy cơ bị COVID-19 cúm, hoặc RSV nặng do tuổi tác hoặc các vấn đề về sức khỏe. Bác sĩ của quý vị có thể kê đơn các loại thuốc kháng vi-rút để giúp quý vị hồi phục nhanh hơn.

**Nếu quý vị không chắc chắn, hãy hỏi ý kiến bác sĩ.**

## NGUỒN HỖ TRỢ

- Để biết thông tin về COVID-19, hãy truy cập [www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com)
- Để biết thông tin về bệnh cúm và các dịch vụ chích ngừa cũng như tìm một điểm chích vắc-xin gần quý vị, hãy truy cập [trang web Các Điểm Chích Ngừa](#) của chúng tôi, hoặc quét mã QR.
- Để biết thông tin về RSV, hãy truy cập [trang web RSV](#) của chúng tôi.
- Nếu quý vị không có nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hay bảo hiểm y tế, hãy truy cập [www.211sandiego.org](http://www.211sandiego.org), hoặc gọi số 2-1-1.

