Kính gửi phụ huynh hoặc người giám hộ:

Con quý vị có thể đã nhiễm bệnh **cúm.** Cúm là một bệnh hô hấp rất dễ lây nhiễm.

Nếu quý vị nghĩ con mình bị cúm, hãy cho trẻ nghỉ ở nhà cho đến khi các triệu chứng được cải thiện và trẻ hết sốt ít nhất 24 giờ mà không dùng thuốc giảm sốt.

# Các triệu chứng

Các triệu chứng thường bắt đầu đột ngột và bao gồm:

* Sốt.
* Đau đầu.
* Cảm lạnh
* Đau cơ.
* Rất mệt mỏi.
* Ho khan.
* Đau họng.

Trẻ nhỏ cũng có thể bị buồn nôn, ói mửa và tiêu chảy.

# Lây lan

Người bệnh có thể lây lan cúm 1 ngày trước khi xuất hiện các triệu chứng. Nó lây lan dễ dàng qua không khí khi ho hoặc hắt hơi. Vi rút cúm cũng lây lan trên các bề mặt và đồ vật bị ô nhiễm.

# Chẩn đoán và điều trị

Uống nhiều nước và nghỉ ngơi nhiều. Thuốc mua không cần toa có thể làm giảm các triệu chứng. Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể kê đơn thuốc kháng vi-rút nếu được chẩn đoán sớm.

# Phòng ngừa

Tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên đều nên tiêm vắc-xin cúm hàng năm. Vắc-xin cho trẻ em được miễn phí ở Tiểu Bang Washington. Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị hoặc tìm các địa điểm tiêm vắc-xin miễn phí tại **(((locally relevant website)))**.

Vệ sinh tay sạch sẽ cũng rất quan trọng:

* Rửa tay thường xuyên và kĩ càng bằng xà bông và nước ấm. Không cần dùng xà bông kháng khuẩn.
* Dạy trẻ em che miệng khi ho và hắt hơi bằng khăn giấy và khủy tay.
* Vứt khăn giấy sau khi dùng.
* Rửa tay sau khi sử dụng khăn giấy
* Tránh chạm vào mắt, miệng, và mũi.

# Tìm hiểu thêm

Để biết thêm thông tin, xin liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.