

sức khỏe, như suyễn hay các bệnh kinh niên, như sida hay bệnh tim và

- người thường ở gần những người bệnh hay người già.

**Để tìm bệnh viện cúm trong cộng đồng của bạn, hãy xem :**

[www.flucliniclocator.org](http://www.flucliniclocator.org)

**Muốn biết thêm tin tức về cảm và cúm, hãy xem:**

The U.S. Food and Drug Administration  
[www.fda.gov](http://www.fda.gov)

American Lung Association  
[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

The Nemours Foundation's Center for  
Children's Health Media  
[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)



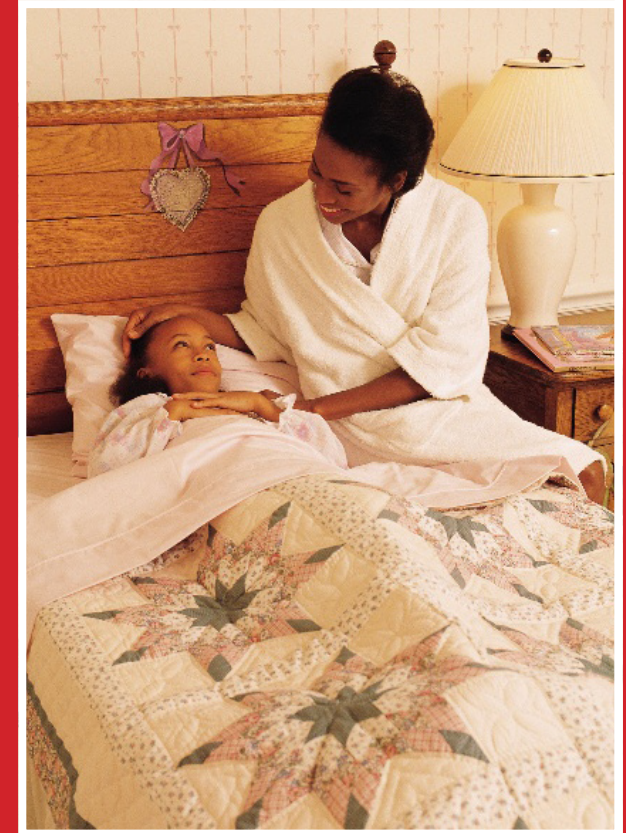
*Thông tin trong bản tin nhỏ này đã được gom góp từ:*

*The U.S. Food and Drug Administration*

*The American Lung Association*

*The Nemours Foundation's Center for  
Children's Health Media*

*Bản tin nhỏ này được làm ra bằng kinh phí của  
Văn phòng Hội Tỵ nạn, Bộ Dịch vụ Y tế và  
Nhân sự Hoa kỳ*



## Cảm và Cúm



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

### CONTACT INFORMATION:

[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)

**U.S. Committee for Refugees and  
Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200**

**Washington, DC 20036**

**Phone: 202 • 347 • 3507**

**Fax: 202 • 347 • 7177**

**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**

## BỆNH CẢM THÔNG THƯỜNG

### CẢM LÀ GÌ?

Cảm là một bệnh hay lây do các vi khuẩn lan tràn trong không khí và qua việc tiếp xúc trực tiếp với người có bệnh. Cảm nói chung phổ biến hơn trong thời tiết lạnh lẽo.

### CÁC TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH CẢM LÀ GÌ?

Dấu hiệu đầu tiên của cảm thường là thấy nhột hay ngứa phía sau cổ họng. Người bị cảm có thể khó thở, cảm thấy đàm trào lên, ho, nhảy mũi và chảy mũi.

### AI BỊ CẢM VÀ CẢM KÉO DÀI BAO LÂU?

Cảm hiếm khi lâu hơn hai tuần và thường nhẹ. Người lớn thường bị cảm hai lần một năm. Trẻ em có thể bị cảm nhiều đến tám lần một năm.

### TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ HẾT CẢM?

Điều tốt nhất để làm khi bạn bị cảm là nghỉ ngơi nhiều và uống thật nhiều chất lỏng. Thuốc bán tự do có thể giúp khỏi các triệu chứng cảm, nhưng cảm thường tự nó sẽ hết ngay cả khi bạn không dùng thuốc. Không nên dùng trụ sinh khi cảm. Trụ sinh sẽ không chữa được cảm. Cảm do vi khuẩn gây ra và trụ sinh thì dùng để chống vi trùng không phải vi khuẩn.

### TÔI PHẢI LÀM GÌ KHI CON TÔI ĐAU?

Đứa trẻ bị cảm sẽ cần nghỉ ngơi và dùng nhiều chất lỏng. Nếu bạn cho trẻ uống thuốc bán tự do, bạn nên đọc bản chỉ dẫn kỹ lưỡng và cho uống thuốc đúng theo chỉ dẫn.

### LÀM SAO TÔI NGỪA BỊ CẢM?

Cách tốt nhất để khỏi bị cảm là thường rửa tay và tránh sờ vào mắt, mũi hay miệng. Tránh xa những người bị cảm, bởi vì cảm có thể lan ra do ho và nhảy mũi. Dùng khăn giấy hay khăn tay khi bạn ho hay nhảy mũi, điều này giúp ngừng sự lây lan cảm sang người khác. Không dùng chung ly, dao ăn và nĩa với người bị cảm. Dùng chất tẩy trùng để lau mặt bàn, tay nắm cửa và điện thoại.

## CÚM

### CÚM LÀ GÌ?

Cúm là một bệnh rất lây lan tràn do vi khuẩn. Triệu chứng của cúm hơi giống cảm, nhưng nặng nề hơn và có thể bao gồm nóng sốt, nhức mỏi toàn thân và mệt. Cúm thường kéo dài không quá hai tuần.

### TÔI PHẢI LÀM GÌ ĐỂ HẾT CÚM?

Cách tốt nhất để khỏi cúm là nghỉ ngơi nhiều và uống thật nhiều chất lỏng. Có thuốc cúm bán tự do có thể làm bớt các triệu chứng cúm.

### TÔI PHẢI LÀM GÌ KHI CON TÔI ĐAU?

Đứa trẻ bị cúm sẽ cần nghỉ ngơi và dùng nhiều chất lỏng. Trẻ em có triệu chứng cúm nên đi khám Bác sĩ nếu có người bị cúm trong cộng đồng.

### LÀM SAO ĐỂ TÔI TRÁNH CÚM?

Hãy rửa tay thường và tránh tiếp xúc với người bị cúm. Dùng khăn giấy hay khăn tay khi bạn ho hay nhảy mũi, điều này giúp ngừng sự lây lan cúm sang người khác. Vì cúm do vi khuẩn gây ra, trụ sinh không chữa trị có hiệu quả. Chích ngừa cúm mỗi năm (thường có sẵn vào đầu tháng Mười) sẽ giúp bạn tránh được cúm. Chích ngừa cúm được đề nghị nhiều hơn cho:

- người 65 tuổi hay già hơn
- bệnh nhân nhà thương dưỡng lão
- trẻ em hơn sáu tháng tuổi có vấn đề về

