

# Các Thói Quen Lành Mạnh...

**Mạnh khỏe trong mùa cảm lạnh và cúm.**

Với mùa cúm năm nay va chạm với Georgia và các tiểu bang khác, bây giờ là thời điểm lý tưởng để nhắc nhở học sinh và gia đình về những lời khuyên để giúp bạn khỏe mạnh.



- **Giữ khoảng cách.** Tránh các tiếp xúc gần, duy trì khoảng cách cá nhân để tránh việc nhiễm vi trùng từ những người khác hay san sẻ vi trùng của quý vị cho họ.
- **Không sử dụng chung các đồ dùng cá nhân** (bàn chải đánh răng, khăn, bộ đồ ăn, vv).
- **Ở nhà khi quý vị bị bệnh** và giữ con em tại nhà khi chúng bị bệnh.
- **Rửa tay thường xuyên.**
- **Hắt hơi và ho vào cùi chỏ của quý vị hay che bằng giấy lụa.** Nói cách khác, tránh để vi trùng dính vào tay. Và bỏ giấy lụa đã sử dụng vào giỏ rác. Rửa tay sau khi quý vị ho hay hắt hơi.
- **Đề tay “có dính vi trùng” khỏi mắt, mũi, và miệng.**
- **Thực hành các thói quen sức khỏe lành mạnh...** Ngủ đủ giấc, chế độ ăn uống tốt, năng động về mặt thể chất, uống nhiều chất lỏng (đặc biệt là nước), kiểm soát stress, và thu nhận không khí trong lành... mỗi ngày.
- **Đảm bảo chế độ ăn uống của quý vị được cân bằng,** nhiều trái cây và rau, đặc biệt là các loại rau xanh đậm, đỏ, và vàng, và đa dạng các loại trái cây.
- **Hãy chích ngừa cúm để chống lại bệnh cúm theo mùa.** CDC khuyến cáo tiêm phòng cúm cho cả trẻ em và người lớn. Vaccine là thường có sẵn trong mùa thu.
- **Chích thuốc viêm phổi để ngăn ngừa sự nhiễm trùng thứ cấp** nếu quý vị trên 65 tuổi và có một bệnh kinh niên như tiểu đường hay hen suyễn.

## Những triệu chứng của bệnh cúm là gì?

Các triệu chứng của bệnh cúm có thể bao gồm sốt, ho, đau họng, chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi, đau nhức cơ thể, đau đầu, ớn lạnh, mệt mỏi, và đôi khi nôn mửa và tiêu chảy. Một số người bị cúm sẽ không bị sốt.

## Con tôi có thể đi học nếu em bị bệnh?

Không, con của bạn nên ở nhà để nghỉ ngơi và để tránh cho bệnh cúm cho trẻ em khác hoặc những người khác ở trường.

## Khi nào con tôi có thể trở lại trường học sau bị cúm?

Giữ trẻ ở nhà từ trường học ít nhất là 24 giờ sau khi hết sốt của ông đã biến mất. (Sốt nên đi mà không có việc sử dụng của một cơn sốt - giảm thuốc.) Sốt được định nghĩa là 100oF (37.8oC) hoặc cao hơn.

# Thông tin hữu ích để giữ trên tay

**Sự thông tin liên lạc giữa Các Trường Công Lập Quận Gwinnett (GCPS) và phụ huynh và nhân viên**  
Các cán bộ trường học đã làm việc và sẽ tiếp tục làm việc với các cán bộ phụ trách Sức Khỏe Cộng Đồng để chuẩn bị và, nếu cần, ứng phó với bất cứ cuộc khủng hoảng sức khỏe cộng đồng nào. GCPS sẽ ra thông cáo công khai thông qua trang web của hệ thống nhà trường, thông qua hệ thống thông tin đại chúng tại địa phương, và đài truyền hình GCPS TV.

## Gia đình tôi cần phải làm gì để chuẩn bị?

**Phải Có Nhận Thức.** Cần hiểu biết về cả cúm thời vụ lẫn dịch cúm bằng cách xem tin tức, đọc báo và vào các trang web của địa phương, tiểu bang, và liên bang..

**Phải Được Chuẩn Bị.** Chuẩn bị bây giờ có thể giúp trong dịch cúm hay các trường hợp khẩn cấp khác liên quan đến sức khỏe cộng đồng.

**Phải Khỏe Mạnh.** Nhận thức về sự lựa chọn của quý vị sẽ tác động đến sức khỏe của mình như thế nào. Các thói quen là yếu tố chủ chốt của việc hạn chế sự lan truyền của bệnh.

## Hãy theo dõi, được thông báo

- Theo dõi **GCPS TV** trên các nhà cung cấp mạng cáp:
  - **AT & T U-verse** ... niêm yết dưới chính quyền địa phương;
  - **Charter** ... kênh 180;
  - **Comcast** ... kênh 24 hoặc 26
- Theo dõi bản tin e-mail GCPS trên trang web.
- Tham quan website tại [www.gwinnett.k12.ga.us](http://www.gwinnett.k12.ga.us)

**Phải Được Hiểu Biết.  
Phải Được Chuẩn Bị.  
Phải Khỏe Mạnh.**



**Gwinnett County Public Schools**  
437 Old Peachtree Road, NW  
Suwanee, GA 30024-2978  
[www.gwinnett.k12.ga.us](http://www.gwinnett.k12.ga.us)