Read the English version.

Phòng chống cúm: Giải y Thói quen có thể trợ giúp Ngưng Vi trùng

Bản Dữ Kiện

Việc duy nhất cách tốt nhất để ngăn ngừa cảm cúm theo mùa là để có được tiêm phòng mỗi năm, nhưng sức khỏe tốt như thói quen của bạn bao gồm ho và rửa tay thường xuyên có thể giúp ngăn chặn sự lây lan của vi khuẩn và ngăn ngừa bệnh hô hấp như cảm cúm. Hiện cũng đang có dịch cúm antiviral ma túy, có thể được dùng để chữa trị và ngăn ngừa cảm cúm.

Tránh tiếp xúc gần gũi.

Tránh tiếp xúc gần gũi với người đang bị bệnh. Khi bạn bị bệnh, giữ khoảng cách của bạn từ những người khác để bảo vệ chúng khỏi bệnh nhận được quá.

Ở nhà khi quý vị bị bệnh.

Nếu có thể, từ công việc ở nhà, trường học, và errands khi quý vị bị bệnh. Bạn sẽ giúp ngăn ngừa những người khác đánh bắt từ bệnh tật của bạn.

Che miệng và mũi.

Che miệng và mũi bằng khăn khi ho hoặc hắt hơi. Nó có thể ngăn chặn những người xung quanh bạn nhận được từ bệnh.

Rửa sạch tay.

Rửa tay thường xuyên sẽ giúp bảo vệ bạn khỏi các vi khuẩn.

Tránh đụng vào mắt, mũi hay miệng.

Mầm bệnh thường lây lan khi một người chạm đến cái gì đó là contaminated với vi khuẩn, và sau đó liễu mình mắt, mũi, hay miệng.

Thực hành các thói quen sức khỏe tốt.

Nhận được rất nhiều của giấc ngủ, được hoạt động thể chất, quản lý của bạn căng thẳng, uống nhiều chất lỏng, thức ăn và ăn uống dinh dưỡng.

Bạn có thể làm gì để Vẫn đang khỏe mạnh

Vẫn đang thông báo. CDC http://www.cdc.gov trang web này sẽ được cập nhật thường xuyên như thông tin trở nên sẵn có.

Là nghĩ đến gia cầm lây lan chủ yếu là người để người khác qua ho hoặc hắt hơi của người nhiễm bệnh.

Hãy hành động hàng ngày để luôn khỏe mạnh.

Che mũi và miệng bằng khăn khi ho hay hắt hơi. Throw các tế bào trong thùng rác sau khi bạn sử dụng nó.

Rửa tay thường xuyên với xà bông và nước, đặc biệt là sau khi bạn ho hoặc hắt hơi. Alcohol-based cleaners tay cũng được hiệu quả.

Tránh đụng vào mắt, mũi hay miệng. Mầm bệnh lây lan như vậy. Ở nhà nếu bạn bị bệnh. CDC khuyên bạn nên ở nhà từ nơi làm việc hay trường học và hạn chế tiếp xúc với người khác để giữ từ infecting chúng.

Hãy làm theo hướng dẫn về y tế công cộng trường closures, tránh đám đông và xã hội distancing các biện pháp khác.

Phát triển một kế hoạch khẩn cấp trong gia đình như là một precaution. Điều này cần lưu trữ bao gồm một cung cấp lương thực, thuốc men, facemasks, alcohol-based rubs tay và các nhà cung cấp thiết yếu.

Gọi 1-800-CDC-INFO để biết thêm thông tin.

Hỏi & Đáp
Bạn lợn và gia cầm

Lợn bệnh cúm là gì? lợn gia cầm (lợn bệnh cúm) là một bệnh hô hấp của con lợn gây ra bởi một loại vi rút gia cầm là nguyên nhân thường xuyên trong dịch lợn. Số người bình thường không có lợn bệnh cúm, nhưng con người có thể nhiễm trùng và không xảy ra. Vi rút cúm lợn đã được thông báo để lây lan từ người đến người, nhưng trong quá khứ, truyền này đã được hạn chế và không duy trì lâu dài ngoài ba người.

Có con người với lợn nhiễm khuẩn cảm cúm ở Mỹ không? Trong cuối tháng ba và đầu tháng tư năm 2009, trường hợp của con người với lợn bị nhiễm bệnh gia cầm A (H1N1) các loại vi-rút được báo cáo đầu tiên tại miền Nam California và gần Guadalupe County, bang Texas. Các tiểu bang Hoa Kỳ đã thông báo trường hợp lợn bị nhiễm bệnh cúm ở người và các trường hợp đã được thông báo cũng như quốc tế. Cập nhật một trường hợp khẳng định truy cập của lợn nhiễm khuẩn cảm cúm ở Hoa Kỳ sẽ được giữ tại http://www.cdc.gov/swineflu/investigation.htm CDC của tiểu bang và địa phương và các cơ quan y tế đang làm việc với nhau để điều tra tình trạng này.

Đây có phải là lợn nhiễm vi rút cúm? CDC đã xác định rằng việc này lợn gia cầm A (H1N1) là nhiễm vi rút và lây lan từ con người đến con người. Tuy nhiên, tại thời điểm này, nó không phải là người biết làm thế nào các vi rút lây lan dễ dàng giữa người dân. Những dấu hiệu và triệu chứng của bệnh cúm ở người lợn? Các triệu chứng của bệnh cúm lợn trong người đang có tương tự với những triệu chứng của bệnh cúm thường xuyên của con người và bao gồm sốt, ho, đau họng, cơ quan, aches, nhức đầu, chills và mệt mỏi. Một số người đã thông báo tiêu chảy và ói mửa liên kết với lợn bệnh cúm. Trong quá khứ, bệnh tật nặng (viêm phổi và suy hô hấp) và tử vong đã được thông báo với lợn nhiễm bệnh cúm ở người. Cũng giống như cảm cúm theo mùa, lợn bệnh cúm có thể gây ra một worsening mãn tính của các điều kiện y tế.

Làm thế nào để lợn bệnh cúm lây lan? Lây lan này, lợn gia cầm A (H1N1) là vi-rút để được tư tưởng xảy ra trong cùng một cách mà theo mùa cảm cúm lây lan. Vi-rút cúm lây lan chủ yếu là từ người này sang người thông qua ho hoặc hắt hơi của người dân với gia cầm. Đôi khi người dân có thể trở thành bệnh của đụng gì đó với vi rút cúm trên nó và sau đó đụng tay vào miệng hoặc mũi.
Tôi có thể có gia cầm từ lợn ăn hoặc chuẩn bị thịt heo? Số Lợn không phải là vi-rút gia cầm lây lan của thực phẩm. Bạn không thể nhận được từ gia cầm lợn ăn thịt heo hoặc các sản phẩm thịt heo. Ăn uống đúng cách và xử lý các sản phẩm thịt heo nấu chín là an toàn.

Làm thế nào với một ai đó có thể phòng chống dịch cúm hư một người nào khác? người bị nhiễm có thể có khả năng hư những người khác bắt đầu từ 1 ngày trước khi các triệu chứng phát triển và lên đến 7 hoặc nhiều ngày sau khi trở thành bệnh. Điều đó có nghĩa là bạn có thể có khả năng vượt qua để phòng chống dịch cúm trên người khác trước khi bạn biết rằng bạn đang có bệnh, cũng như trong khi bạn đang bị bệnh.

Tôi nên làm gì để giữ lấy từ những cảm cúm? đầu tiên và quan trọng nhất: rửa tay. Cố gắng giữ sức khỏe tốt. Nhận được rất nhiều của giấc ngủ, được hoạt động thể chất, quản lý của bạn căng thẳng, uống nhiều chất lỏng, thức ăn và ăn uống dinh dưỡng. Hãy thử không liên lạc bề mặt có thể được contaminated với các siêu vi cảm cúm. Tránh tiếp xúc gần gũi với người đang bị bệnh.