

# cúm và quý vị

## Quý vị Có Biết?

**Mỗi năm** có hàng triệu người bị ốm bởi cúm. Cúm dễ lây truyền và có thể trở nên rất nghiêm trọng! Hãy xem những lời khuyên sau để bảo vệ bản thân quý vị.

### Những Hành Động Chống Lại Cúm



#### Chích Vắc-xin

Khuyến nghị chích ngừa hàng năm với tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên



#### Uống Thuốc Kháng Virus

(nếu được nhà cung cấp của quý vị chấp thuận)



#### Các Bước Ngăn Chặn Lây Lan Cúm

- Che miệng khi ho và hắt hơi, hoặc đeo khẩu trang
- Thường xuyên rửa tay bằng nước và xà bông
- Khử trùng các đồ vật có thể bị nhiễm virus
- Nghỉ làm hoặc nghỉ học nếu quý vị bị ốm
- Tránh chạm vào mắt, mũi, và miệng

### Sự Thực Về Chích Ngừa Cúm

- ✓ **Vắc-xin không thể khiến quý vị bị cúm**
- ✓ **Vắc-xin an toàn với trẻ nhỏ và phụ nữ mang thai.** Được khuyến nghị với tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên
- ✓ **Không thể điều trị cúm bằng kháng sinh**
- ✓ **Kháng sinh chỉ có thể diệt vi khuẩn.** Nhưng cúm do virus gây ra.
- ✓ **Quý vị phải chích vắc-xin hàng năm.** Như vậy sẽ giảm nguy cơ bị cúm
- ✓ **Cúm có thể trở nên nghiêm trọng.** Nó có thể đặc biệt có hại với trẻ nhỏ, người cao niên và những người có những vấn đề sức khỏe khác

### Khi Nào Tôi Nên Chích Ngừa Cúm?



**Tháng Một đến tháng Ba là mùa cúm cao điểm.** Nó có thể kéo dài đến tận tháng Năm. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Dịch (CDC) khuyến cáo chích vắc-xin vào mùa thu/đông hàng năm.

### Quý vị cần giúp đặt cuộc hẹn với nhà cung cấp của mình?

Xin gọi Dịch Vụ Hội Viên Chương Trình Meridian Medicaid theo số **866-606-3700** (TTY: **711**), Thứ Hai đến hết thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.



Meridian complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

**Español (Spanish):** ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

**Polski (Polish):** UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).