

Giúp giảm sự lây lan các vi-rút hô hấp

Các loại vi-rút hô hấp gia tăng vào mùa thu và mùa đông. Năm nay, một số loại vi-rút hô hấp lưu hành vào cùng thời điểm, gồm có:

- ▶ COVID-19
- ▶ Cúm (cảm cúm)
- ▶ Vi-rút hợp bào hô hấp (RSV)

Ngăn ngừa lây lan

Các loại vi-rút hô hấp lây lan bằng nhiều cách. Đó là lý do tại sao một số màn chắn bảo vệ là cách hiệu quả nhất để giúp làm giảm nguy cơ bị nhiễm và lây lan vi-rút.

Điều quan trọng cần làm:



tiêm phòng cúm hàng năm



tiêm phòng vắc-xin COVID-19 cập nhật đầy đủ



ở nhà khi bị bệnh



đeo khẩu trang ở những chỗ công cộng ở trong nhà



lau tay thường xuyên



Giữ không khí trong nhà thông thoáng khi có thể bằng cách mở một cửa sổ hay cửa lớn



tránh chạm bàn tay không sạch vào mắt



ho và hắt hơi vào khăn giấy hay vào chỗ tay gạt lại



lau tay và khử khuẩn những bề mặt và vật dụng cao gỗ ghề thường xuyên



chú ý những cảnh báo y tế cộng đồng và lời khuyên trong cộng đồng mình

Để biết thêm thông tin Canada.ca/respiratory-viruses



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada