



## Hãy chủng ngừa

Bệnh cúm hay "cúm" có thể gây ra bệnh nghiêm trọng. Tiêm chủng là cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và gia đình của bạn.



## Hãy che miệng khi ho hoặc hắt hơi

Hãy che miệng và mũi bằng tay áo hoặc khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi. Hãy vứt khăn giấy đã sử dụng vào giỏ rác và rửa tay.

# Chống Lại Bệnh Cúm

Bắt đầu với bạn



## Hãy rửa tay của bạn

Hãy rửa tay của bạn thường xuyên bằng xà bông và nước ấm hoặc sử dụng nước rửa tay có cồn.



## Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng của bạn

Nếu bạn chạm vào bề mặt có vi-rút cúm, bạn có thể bị cúm khi chạm vào mắt, mũi hoặc miệng của mình.



## Hãy ở nhà nếu bạn bị bệnh

Vi-rút cúm đồng hành với bạn đến bất cứ nơi nào khi bạn đang nhiễm bệnh. Hãy ở nhà hoặc kiểm tra với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của bạn khi cần thiết.



Để biết thêm thông tin, hãy gọi 2-1-1 hoặc truy cập [www.hawaii.gov/health](http://www.hawaii.gov/health)