

Đang là mùa cảm lạnh và cúm - Bạn bảo vệ bản thân như thế nào?

Khởi đầu của mỗi năm thường đúng vào đỉnh điểm của mùa cảm lạnh và cúm. Năm nay cũng không ngoại lệ, trừ việc chúng ta đang phải đối mặt với chủng coronavirus mới, COVID-19, và sự chú ý rộng rãi của giới truyền thông đối với việc bùng phát dịch bệnh này đang gây ra cho cộng đồng. Có thể hiểu được việc nhiều người đang cảm thấy choáng váng khi nghĩ đến việc bị nhiễm coronavirus và quan tâm đến cách chăm sóc tốt nhất cho bản thân và người thân trong thời gian thử thách này. Bạn hãy thoải mái tinh thần, có những điều đơn giản bạn có thể làm mỗi ngày để đảm bảo sức khỏe của bạn được bảo vệ.

- **Hãy rửa tay!** Rửa tay thôi! Nghe thật đơn giản, nhưng nó thực sự là cách hiệu quả nhất để ngăn chặn sự lây lan của vi sinh vật. Hãy sử dụng xà phòng, và để chắc chắn đủ thời lượng, hãy hát bài hát “Happy Birthday”, có độ dài vừa đủ để đảm bảo tay bạn được rửa thật sạch sẽ. Rửa tất cả các bộ phận của bàn tay của bạn, bao gồm cả phần giữa các ngón tay và ngón cái.
- **Khi không thể rửa nước, hãy sử dụng chất rửa tay!** Nếu bạn không thể đến bồn để rửa với xà phòng và nước, hãy sử dụng nước rửa tay. Rửa tay vẫn là tốt nhất, nhưng chất khử trùng tay cũng giúp giảm sự lây lan của vi trùng khi bạn ra ngoài. Hãy để chất khử trùng tay ở một số vị trí để bạn luôn có sẵn một ít - hãy nghĩ về việc đặt một số chai trong xe hơi, trong túi xách, vali của bạn, túi tã hoặc thậm chí trong túi áo khoác.
- **Đừng chà, đừng chạm!** Chúng ta hay dụi mắt hoặc dụi mũi những lúc thấy khó chịu trong mùa dị ứng. Trên thực tế, nếu bạn có thể, hãy cố gắng tránh chạm vào mặt càng nhiều càng tốt, đặc biệt là với bàn tay không sạch sẽ. Mắt, mũi và miệng của chúng ta là những điểm dễ dàng cho vi trùng xâm nhập vào cơ thể.
- **Khi nghi ngờ, đừng đi ra ngoài!** Nếu bạn đang cảm thấy không ổn thỏa, hãy ở nhà. Nếu con cái bạn cảm thấy bị bệnh, hãy giữ chúng ở nhà. Điều quan trọng là không chỉ nghỉ ngơi khi bạn bắt đầu bị bệnh hoặc thấy khó chịu, mà còn nên ở nhà và tránh tiếp xúc gần để không lây cho người khác.
- **Đừng hắt xì vô tư!** Trong thời gian này, hắt hơi cũng là một phần của cuộc sống, đặc biệt nếu bạn bị dị ứng hoặc bị cảm lạnh hoặc cúm. Để giúp giảm thiểu sự lây lan của vi trùng từ việc hắt hơi hoặc ho, hãy che bằng một khăn giấy Kleenex hoặc khuỷu tay của bạn để chống lại việc phát tán có hại và để giúp giữ cho bàn tay của bạn sạch sẽ.

Và hãy nhớ rằng, hầu hết mọi người sẽ bị sổ mũi, ho và hắt hơi trong thời gian này do dị ứng theo mùa, cảm lạnh hoặc cúm, nhưng nếu bạn cảm thấy bị bệnh hoặc thấy cần được giúp đỡ để cảm thấy tốt hơn, hãy liên hệ với Nhà cung cấp dịch vụ Chăm sóc Chính (PCP) của bạn để xác định liệu trình điều trị tốt nhất, có thể bao gồm chăm sóc tại nhà cho các trường hợp nhẹ hoặc đặt lịch hẹn để giải quyết các nhu cầu cần thiết hơn. Để tìm một PCP gần bạn, vui lòng truy cập www.catholichealthinitiatives.org.

