



Phòng chống và Kiểm soát Bệnh Truyền Nhiễm  
150 West Tasman Drive, Suite 1A  
San Jose, California 95134  
(Điện thoại) 408.885.4214  
(Fax) 408.885.4249

## THÔNG BÁO PHƠI NHIỄM: NHIỄM TRÙNG ĐƯỜNG HÔ HẤP

Ngày ban hành: \_\_\_\_\_

Kính gửi Phụ huynh, Người Giám hộ Hợp pháp, hoặc Nhân viên,

Học sinh và nhân viên gần đây có thể đã phơi nhiễm với một **bệnh nhiễm trùng về đường hô hấp** chẳng hạn như cúm (cúm mùa) hoặc COVID-19. Chúng tôi cung cấp thông tin dưới đây để quý vị biết được những bước quý vị có thể thực hiện để bảo vệ bản thân và những người khác. Thông tin này không thay thế việc tham khảo với bác sĩ nếu quý vị bị bệnh. ***Nếu quý vị hoặc con em quý vị có các triệu chứng, xin vui lòng tìm đến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để được chẩn đoán và điều trị càng sớm càng tốt.***

**NHIỄM TRÙNG ĐƯỜNG HÔ HẤP:** Bệnh về đường hô hấp do vi rút hoặc vi khuẩn lây nhiễm vào mũi, họng và phổi. Một số người, chẳng hạn như trẻ em và người lớn tuổi, có nguy cơ cao bị biến chứng nghiêm trọng do nhiễm trùng đường hô hấp. Có những loại vắc-xin có thể bảo vệ quý vị khỏi nhiều bệnh nhiễm trùng đường hô hấp.

**Các triệu chứng như thế nào?** Các triệu chứng có thể bao gồm như sốt, ớn lạnh, ho, đau họng, sổ mũi hoặc nghẹt mũi, đau nhức cơ bắp hoặc cơ thể, nhức đầu, và mệt mỏi.

**Nó lây lan như thế nào?** Hầu hết các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp đều lây lan qua việc hít phải vi trùng truyền đi trong không khí khi người nhiễm bệnh nói chuyện, ho hoặc hắt hơi. Chúng cũng có thể lây lan nếu ai đó chạm vào các bề mặt có vi trùng trên đó rồi chạm vào mũi hoặc miệng của họ.

**Khi nào các triệu chứng bắt đầu?** Tùy thuộc vào vi trùng gây nhiễm trùng, có thể từ vài ngày đến vài tuần.

**Nhân viên hoặc trẻ em có cần ở nhà nếu các triệu chứng phát triển không?** Có, hãy ở nhà nếu quý vị có những triệu chứng. Gọi cho bác sĩ nếu quý vị hoặc con quý vị bắt đầu có cảm thấy bị nặng hơn hoặc khó thở. Quý vị cũng nên tham khảo với bác sĩ về các lựa chọn xét nghiệm và điều trị nếu quý vị, con quý vị hoặc người mà quý vị sống chung có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn do tình trạng bệnh lý, hệ thống miễn dịch yếu hoặc tuổi tác (50 tuổi trở lên).

**Khi nào nhân viên hoặc trẻ em có thể quay lại làm việc, đi học hoặc chăm sóc trẻ?** Nếu trẻ hoặc nhân viên được chẩn đoán mắc một bệnh hô hấp cụ thể, họ nên tham khảo với bác sĩ về thời điểm có thể quay trở lại. Nếu không, trẻ hoặc nhân viên có thể quay trở lại khi đã hết sốt trong 24 giờ mà không cần dùng thuốc hạ sốt và các triệu chứng khác ở mức độ nhẹ và cải thiện.

### **Phòng ngừa nhiễm trùng đường hô hấp như thế nào?**

Tiêm ngừa cúm mùa, COVID-19 và RSV là cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và gia đình khỏi bị bệnh nghiêm trọng do nhiễm trùng đường hô hấp. Tất cả những người hội đủ điều kiện tiêm ngừa nên cập nhật việc tiêm ngừa của họ và tiêm ngừa cúm mùa hằng năm trước khi mùa vi rút hô hấp mùa đông bắt đầu. Quý vị cũng nên rửa tay thường xuyên, ở nhà và gọi bác sĩ nếu cảm thấy bị bệnh, và che miệng khi ho hoặc hắt hơi. Đeo khẩu trang cũng có thể làm giảm bớt sự lây lan của bệnh nhiễm trùng đường hô hấp, đặc biệt là ở những không gian đông đúc như trong nhà.

Để biết thêm thông tin, truy cập [cdc.gov/respiratory-viruses](https://www.cdc.gov/respiratory-viruses).