



Thông tin Sức khỏe: Lời khuyên để giúp các học sinh đối phó với mùa cảm cúm

Theo Trung tâm kiểm soát dịch bệnh ([Centers for Disease Control](#)), mùa cúm 2017-18 là mùa cúm đầu tiên được ghi nhận là “nghiêm trọng” ở tất cả các nhóm tuổi. Để giúp gia đình quý vị chuẩn bị sẵn sàng cho mùa cảm cúm, Cô Kristin Case, y tá tại Trung tâm Y tế Học sinh Quận Multnomah đã trình bày năm mẹo hàng đầu của cô ấy:

- 1. Rửa tay của mình, giống như một y tá:** Rửa tay của mình là việc đương nhiên. Tuy nhiên không đủ nếu chỉ sử dụng xà phòng và nước, mà mình còn phải chà cho kỹ. Thường thì mọi người không rửa các chỗ chính, chẳng hạn như mặt sau của bàn tay, giữa mỗi ngón tay và quanh cổ tay. Đừng quên xát hai lòng bàn tay với nhau nhanh mạnh trong ít nhất 20 giây để có được hiệu quả đầy đủ. Nếu được lựa chọn giữa rửa tay và sử dụng nước rửa tay, hãy chọn rửa tay.
- 2. Chích ngừa bệnh cúm:** Việc chích ngừa cúm là cách dễ dàng để phòng ngừa. Quý vị có thể mang con em đến bất cứ trong số 10 Trung Tâm Y Tế Học Sinh Quận Multnomah (bảng trong số đó nằm trong khuôn viên Sở Học Chánh Portland) để chích ngừa cúm. Không bao giờ phải trả chi phí cho việc chăm sóc y tế tại một Trung tâm Y tế Học Sinh và một nửa số cuộc hẹn được dành riêng cho các nhu cầu trong cùng một ngày. Kiểm tra danh sách các trung tâm y tế ([list of health centers](#)) và gọi cho trung tâm gần nhà nhất của quý vị để làm hẹn. Bất kỳ học sinh nào sống trong Quận Multnomah đều được chào đón tại bất kỳ trung tâm nào.
- 3. Duy trì hệ miễn dịch của mình:** Cách tốt nhất để giữ gìn sức khỏe là chăm sóc cơ thể của mình. Điều đó có nghĩa là ăn nhiều thực phẩm tươi sống, chẳng hạn như rau xanh, và nhắc nhở con của quý vị tập thể dục mỗi ngày. Đổ mồ hôi trong 30 phút mỗi ngày có thể giúp con quý vị duy trì sức khỏe thể chất và tinh thần.
- 4. Ngủ đủ giấc:** Trẻ em độ tuổi đi học cần ngủ trung bình từ 9 đến 11 tiếng mỗi đêm. Đây là thời điểm quan trọng để cơ thể con quý vị tập trung vào việc phát triển và tự sửa chữa. Cố gắng đặt giờ đi ngủ thường xuyên cho con của quý vị và tránh thời gian sử dụng màn hình một giờ trước khi đi ngủ.
- 5. Ngăn ngừa sự lây lan của vi trùng:** Nếu con quý vị cảm thấy không khỏe, hãy cân nhắc việc để chúng ở nhà nghỉ ngơi. Tất cả chúng ta đều có thể làm một phần để ngăn chặn sự lây lan vi trùng bằng cách ở nhà khi chúng ta bị bệnh. Các bạn cùng lớp của con quý vị sẽ cảm ơn quý vị.

Cô Kristin Case là Quản Lý Y Tá cho Trung Tâm Y Tế Học Sinh Quận Multnomah. Cô có hơn 20 năm kinh nghiệm làm việc để giữ cho các gia đình khỏe mạnh.