

# Bệnh Cúm

Khi quý vị  
Mang Thai



## Muốn ngừa cúm

Dùng khăn giấy che mũi và miệng khi ho hoặc hắt hơi, hoặc hắt hơi vào tay áo của mình. Vứt khăn giấy vào sọt rác sau khi sử dụng.

Năng rửa tay với xà phòng và nước ấm. Dầu rửa tay trên căn bản rượu cũng giúp diệt vi trùng.

Tránh sờ mắt, mũi và miệng. Vi trùng lan truyền do các đường đó.

Cố gắng tránh tiếp xúc gần với người bệnh.

## Hãy chích ngừa cúm!

Phụ nữ mang thai nên chích ngừa **CẢ HAI** thứ:

- Ngừa cúm H1N1 và
- Ngừa cúm theo mùa

**ngay khi mỗi thứ có sẵn.**

Hãy hỏi bác sĩ của quý vị về hai thứ chích ngừa cúm đó. Những thứ chích ngừa đó đều an toàn cho quý vị, và sẽ giúp bảo vệ cho mình và em bé của mình.

Phụ nữ mang thai khi chích ngừa cúm H1N1 có thể gặp những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Có người bị sinh sớm và sưng phổi nặng. Có người tử vong. Hãy gọi bác sĩ của quý vị ngay nếu bị cảm cúm.

## Hãy gọi bác sĩ của quý vị ngay nếu

- Quý vị sống chung hoặc chăm sóc người bị bệnh cúm,
- Hoặc quý vị có một hay tất cả các trường hợp sau đây:
  - Sốt (trong đa số trường hợp)
  - Ho
  - Đau cổ họng
  - Chảy nước mũi hoặc ngạt mũi
  - Nhức mình, nhức đầu
  - Cảm lạnh
  - Kiệt sức
  - Tiêu chảy, ói mửa (đôi khi)

Nếu quý vị bị sốt, hãy uống Tylenol® (acetaminophen) ngay.

Hãy gọi ngay bác sĩ của quý vị để hỏi xem quý vị có cần thuốc trị cúm không.

Muốn có thêm thông tin, xin gọi **Đường dây nóng Cúm H1N1** của Sở y tế Cộng đồng tại số 1-888-865-0564 hoặc vào trang mạng <http://www.cdc.gov/h1n1flu/pregnancy/> hoặc <http://flu.gov/index.html>