



Thành phố Arlington

NGĂN CHẶN SỰ LAN TRÀN CỦA BỆNH CẢM CÚM

XIN NHỚ BA CHỮ “C”: **3C’S**



1 RỬA TAY (CLEAN)

Rửa tay thường xuyên. Rửa tay trong vòng 20 giây với xà bông và nước. Hoặc dùng nước rửa tay có chất cồn.

2 CHE MŨI VÀ MIỆNG (COVER)

Dùng khăn giấy để che mũi và miệng khi ho và hắt hơi. Nếu không có khăn giấy thì dùng tay áo bạn đang mặc cũng được.



3 CHẶN LẠI (CONTAIN)

Ngăn chặn sự lan tràn của bệnh cảm cúm bằng cách tránh xa những người đang bị bệnh. Nếu đã bị bệnh hãy ở nhà tới khi lành bệnh thì mới đi làm hoặc đi học trở lại để không lây bệnh cho người khác.

