

# 5 cách phòng tránh mắc bệnh trong mùa cảm lạnh, cúm:

1

## Hãy tiêm chủng.

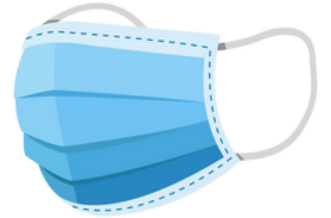
Luôn tiêm đầy đủ các vắc-xin phòng Cúm, COVID-19 và vi rút hợp bào hô hấp.



2

## Đeo khẩu trang ở những nơi đông người.

Đeo khẩu trang khi quý vị đứng sát với người khác.



3

## Thường xuyên rửa tay của quý vị.

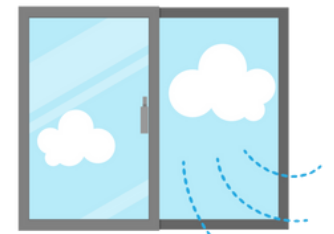
Dùng thuốc sát trùng tay nếu quý vị không thể rửa tay.



4

## Đảm bảo luồng không khí lành mạnh trong nhà.

Mở các cửa sổ và sử dụng quạt.



5

## Ngủ đủ giấc và ăn những thực phẩm bổ dưỡng.

Giúp giữ sức khỏe cho cơ thể của quý vị.

