

Cúm

Điều Quý Vị Có Thể Làm

Danh Sách Đồ dùng

Hãy giữ những đồ dùng sau đây trong nhà quý vị. Chúng có ích khi chăm sóc người bị cúm. Nhiều đồ dùng có thể được tìm thấy ở siêu thị, tiệm hàng tiện nghi, hoặc tiệm thuốc.

- Xà bông để rửa tay
- Nước sát trùng bàn tay có cồn như Purell® hoặc một hiệu khác bán ở tiệm thuốc để làm sạch tay
- Thuốc
 - Acetaminophen (như Tylenol® hoặc một hiệu khác bán ở tiệm thuốc) hoặc ibuprofen (như Advil®, Motrin®, hoặc một hiệu khác bán ở tiệm thuốc)
 - Aspirin (như Bayer® hoặc một hiệu khác bán ở tiệm thuốc) dành cho người trên 19 tuổi
 - Thuốc ho và cảm lạnh (dành cho trẻ 6 tuổi trở lên và người lớn)
 - Thuốc giảm đau hạ sốt
 - Một thìa đo lường thuốc hoặc ống nhỏ thuốc để dễ đo đúng liều lượng thuốc nước, đặc biệt dành cho trẻ em. Những thìa bình thường không nên được sử dụng vì chúng không đo chính xác.

! Hãy kiểm tra thời hạn ghi trên các loại thuốc trong nhà quý vị thường xuyên. Hãy vứt bỏ bất kỳ loại thuốc hết hạn nào.

- Các nhiệt kế để kiểm tra nhiệt độ cơ thể
 - Quý vị có thể cần các loại nhiệt kế khác nhau tùy thuộc vào tuổi của những người trong gia đình quý vị.
- Các chất lỏng như nước, các loại nước trái cây và rau, các loại súp và nước súp trong, và đồ giải khát như Gatorade® hoặc một hiệu khác bán ở tiệm thuốc (dành cho người lớn) và Pedialyte® hoặc một hiệu khác bán ở tiệm thuốc (dành cho trẻ em)
- Các loại thực phẩm dễ tiêu hóa (như bột yến mạch, táo xay, và cơm)
- Thuốc tẩy gia dụng để chùi rửa các bề mặt
- Khăn giấy để lau và rửa tay
- Túi rác để cho vào các thùng rác
- Tập giấy viết và bút chì hoặc bút mực
- Dự trữ thêm các loại thực phẩm, thuốc, hoặc thiết bị đặc biệt mà quý vị và gia đình quý vị cần do mắc các bệnh mãn tính



October 2008
Vietnamese