

# 流感季節到來應該怎麼做

## 潛伏期短，症狀突然且強烈

### ★流感主要症狀★

高燒

呼吸  
困難

胸痛

肌肉  
痠痛

重度  
疲倦

流感不是一般的感冒，有可能併發重症，若有以上症狀應盡速就醫



勤洗手、戴口罩、環境清節消毒都能預防  
流感找上門

長照、養護機構或需要照顧長者、嬰幼兒等高風險族群的工作者，也可依據需求接種流感疫苗！





ฤดูกาลไข้หวัดใหญ่มาถึงแล้ว ควรป้องกันอย่างไรดี

ระยะพักตัวสั้น

อาการเฉียบพลันและรุนแรง

★อาการไข้หวัดใหญ่★

ไข้สูง

หายใจลำบาก

ปวดหน้าอก

ปวดเมื่อยตาม  
กล้ามเนื้อ

อ่อนเพลีย

ไข้หวัดใหญ่ไม่ใช่ไข้หวัดทั่วไป

อาจมีโรคแทรกซ้อน

หากมีอาการข้างต้นต้องรีบไปรับการรักษา



หมั่นล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย ฆ่าเชื้อทำความสะอาด  
สะอาดที่อยู่อาศัยจะช่วยป้องกันไข้หวัดใหญ่ได้

ผู้ทำงานอนุบาลในองค์กรดูแล  
ระยะยาว ศูนย์บำบัดฟื้นฟู หรือ  
การดูแลในกลุ่มเสี่ยงสูง อาทิ ผู้  
สูงอายุ เด็กเล็ก สามารถรับการ  
ฉีดวัคซีนตามความต้องการได้!





# Apa Yang Harus Dilakukan Saat Influenza (Flu) Musiman Datang

## Masa inkubasi singkat, gejalanya mendadak dan kuat

★Gejala utama influenza (flu) musiman★

Demam panas

sesak napas

dada sakit

nyeri otot dan persendian

kelelahan parah

**Influenza (flu) musiman bukan pilek biasa, berkemungkinan terjadi komplikasi serius, jika memiliki gejala, harus segera mencari pertolongan medis.**

Sering cuci tangan, memakai masker, dan membersihkan lingkungan agar dapat mencegah virus mendekati kita.

Bagi Anda yang bekerja di perawatan jangka panjang, panti jompo atau harus merawat lansia, anak-anak dan bayi serta kelompok berisiko tinggi, maka juga dapat divaksinasi influenza (flu) musiman disesuaikan dengan kebutuhan!





# Làm gì khi mùa cúm đến?

**Thời gian ủ bệnh ngắn,  
triệu chứng đột ngột và dữ dội**

★ Các triệu chứng của  
bệnh cúm (Influenza) ★

Sốt cao

khó thở

đau  
ngực

đau cơ

mệt mỏi  
nghiêm  
trọng

**Cúm không phải là bệnh cảm cúm thông thường mà có thể gây ra các biến chứng nặng, nếu có các triệu chứng trên, bạn nên đi khám càng sớm càng tốt.**



**Thường xuyên rửa tay, đeo khẩu trang và làm sạch môi trường, có thể ngăn ngừa bệnh cúm.**

**Những người thuộc nhóm có nguy cơ cao như làm việc tại cơ sở chăm sóc dài hạn, cơ sở điều dưỡng, chăm sóc người già, trẻ sơ sinh v.v., cũng có thể tiêm vắc xin cúm khi cần thiết!**





# Influenza season is here what should I do?

**The incubation period for influenza is short and the onset of symptoms can be sudden and severe**

## ★Main influenza symptoms★

High fever

breathing difficulties

chest pain

muscle soreness

extreme fatigue

**Influenza is different to the common cold and can lead to severe complications. Anyone who experiences the above symptoms should seek immediate medical attention.**



**Wash your hands thoroughly, wear a face mask and disinfect the immediate environment to help prevent the spread of influenza.**

**Individuals who work at long-term care and nursing homes or with high-risk groups such as seniors and infants who require care, are eligible to receive an influenza vaccine shot as needed.**

