

CẢM LẠNH

Bản tin tức của bệnh nhân

Nguyên nhân gây cảm lạnh thông thường

- Trên 200 vi-rút có thể gây cảm lạnh thông thường.
- Rhinovirus là loại vi-rút thông thường nhất gây cảm lạnh.

Khoảng thời gian về cảm lạnh thông thường

Cảm lạnh thông thường bao gồm chảy nước mũi, đau cổ họng, ngứa mũi và ho. Những triệu chứng này có thể hết từ 10 đến 15 ngày.

Gặp nơi cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế, nếu:

- Có nhiệt độ thân thể trên 104° F;
- Triệu chứng kéo dài trên 10 ngày; hoặc
- Triệu chứng không hết với thuốc mua không có toa bác sĩ.

Nếu con em của quý vị dưới ba tháng tuổi và nóng sốt trên 100.4° F, hãy gọi điện thoại ngay cho nơi cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế.

Điều trị

Vì cảm lạnh do vi-rút gây nên, thuốc trụ sinh sẽ không giúp khá hơn. Chảy nước mũi hoặc lạnh sẽ tự nó hết. Nghỉ ngơi, thuốc mua không cần toa bác sĩ và những phương pháp tự săn sóc khác có thể giúp quý vị hoặc con em quý vị khá hơn.

Làm thế nào để cảm thấy khá hơn

- Nghỉ ngơi thật nhiều;
- Uống nhiều nước;
- Sử dụng máy giữ độ ẩm không khí sạch sẽ hoặc máy phun hơi nước;
- Tránh hút thuốc, ngửi khói thuốc, và những thứ ô nhiễm không khí khác;
- Uống acetaminophen, ibuprofen hoặc naproxen để giảm đau hoặc nóng sốt. (Kiểm tra với nơi cung cấp dịch vụ y tế hoặc dược sĩ về loại thuốc nào an toàn cho em bé và trẻ em;) và
- Sử dụng thuốc xịt giảm nghẹt hoặc xịt mũi có chất muối để giúp giảm áp lực khoang hoặc chảy nước mũi (thuốc giảm nghẹt chỉ an toàn cho những người trên 2 tuổi).



Oregon Alliance Working for Antibiotic
Resistance Education
800 N.E. Oregon Street STE 772
Portland, Oregon 97232
www.healthoregon.org/antibiotics

Tài liệu này khi được yêu cầu có thể được cung cấp trên một hình thức thay thế khác dành cho những người khuyết tật hoặc ngôn ngữ khác với Anh ngữ dành cho những người không thông thạo tiếng Anh. Để yêu cầu ấn bản này bằng một hình thức hoặc ngôn ngữ khác, liên lạc Sở Y Tế Công tại số điện thoại 971-673-1222, 971-673-0372 dành cho TTY (điện thoại dành cho người điếc hoặc khuyết tật về phát âm).