

1/

# Cúm H1N1 2009 & Quý Vị

2/

## H1N1 2009

Cúm H1N1 2009 (đôi khi gọi là “cúm lợn”) là một loại vi rút cúm mới đang lây lan giữa mọi người trên toàn thế giới. Vì vi rút này rất khác so với các loại vi rút cúm theo mùa hiện nay, nhiều người sẽ không có miễn dịch bảo vệ chống vi rút này và vắc xin cúm theo mùa cũng không bảo vệ chống vi rút này.

Bệnh cúm là không thể đoán trước được, nhưng mùa cúm này có thể sẽ tồi tệ hơn so với các năm trước vì vi rút H1N1 2009. CDC đang chuẩn bị cho mùa cúm sớm và cho rằng cả cúm H1N1 2009 và cúm mùa sẽ gây bệnh, các trường hợp nằm viện, và tử vong trong mùa này.

### Cúm H1N1 2009 lây lan như thế nào?

Cả cúm H1N1 2009 và cúm mùa đều được cho là lây lan chủ yếu từ người qua người thông qua ho và hắt hơi của những người bị bệnh cúm. Mọi người cũng có thể bị cúm do chạm vào đồ vật có vi rút cúm trên đó, và sau đó chạm vào miệng hoặc mũi.

### Người bị cúm có thể lây cúm H1N1 2009 cho những người khác trong bao lâu?

Những người bị nhiễm cúm H1N1 2009 phát tán vi rút và có thể gây nhiễm cho người khác từ 1 ngày trước khi bị cúm cho đến khoảng 7 ngày sau khi bị cúm. Thời gian này có thể lâu hơn ở một số người, đặc biệt là trẻ em và những người có hệ miễn dịch yếu.

### Bệnh liên quan đến vi rút cúm H1N1 2009 trầm trọng đến mức nào?

Bệnh cúm H1N1 2009 có từ loại nhẹ đến nặng. Phần lớn người khỏe mạnh bị nhiễm cúm H1N1 2009 đã bình phục trở lại mà không cần điều trị y tế, tuy nhiên đã xảy ra các trường hợp phải nằm viện và tử vong do cúm H1N1 2009. Phần lớn những người đã nằm viện do H1N1 2009 trước đó đã có một căn bệnh làm cho họ có nguy cơ bị biến chứng trầm trọng liên quan đến cúm cao hơn. Tuy nhiên, một số người bị bệnh rất nặng trước đó vẫn khỏe mạnh. Đã có báo cáo những trường hợp bị nhiễm trầm trọng ở những người thuộc mọi lứa tuổi. Mặc dù ít người trên 65 tuổi bị nhiễm loại virút mới này,

nếu những người trong nhóm tuổi này bị cúm, họ có nguy cơ bị biến chứng liên quan đến cúm cao hơn.

### Ai có nguy cơ bị nhiễm virút mới này cao nhất?

Cho đến nay thì những người trẻ tuổi có khả năng bị nhiễm cúm H1N1 2009 hơn là người lớn tuổi hơn. Đa số các trường hợp H1N1 2009 đã xuất hiện ở những người dưới 25 tuổi. Tại thời điểm này, có tương đối ít trường hợp H1N1 2009 ở những người từ 65 tuổi trở lên, điều khác thường so với cúm theo mùa.

## Phòng ngừa

### Tôi có thể làm gì để bảo vệ mình khỏi bị cúm H1N1 2009?

CDC khuyến nghị phương pháp tiếp cận 3 bước đối với việc đấu tranh chống cúm: tiêm vắc xin, và hành động phòng ngừa hàng ngày, kể cả rửa tay thường xuyên và nghỉ ở nhà khi bị ốm, và sử dụng đúng thuốc chống vi rút nếu bác sĩ của quý vị khuyến nghị dùng.

**Một vắc xin** chống cúm H1N1 2009 đang được sản xuất. Để bảo vệ những người có nguy cơ bị H1N1 2009 cao nhất, CDC khuyến nghị rằng một số người sẽ được nhận vắc xin cúm H1N1 2009 trước tiên khi có vắc xin này. Những nhóm chủ chốt này bao gồm những người có nguy cơ cao hơn bị bệnh hay biến chứng cúm trầm trọng, những người có khả năng tiếp xúc với H1N1 2009, và những người có thể lây nhiễm cho trẻ nhỏ, những đối tượng mà bản thân không thể tiêm vắc xin.

Đó là:

- Phụ nữ có thai,
- Những người sống với hay chăm sóc trẻ em dưới 6 tháng tuổi,
- Các nhân viên cấp cứu và nhân viên dịch vụ chăm sóc sức khỏe,
- Những người từ 6 tháng đến 24 tuổi, và
- Những người từ 25 đến 64 tuổi có nguy cơ cao hơn bị biến chứng cúm H1N1 2009 vì có một căn bệnh cơ bản hay hệ miễn dịch bị suy yếu.

**Các hoạt động hàng ngày** có thể giúp ngăn ngừa sự lây lan của vi trùng gây ra các bệnh hô hấp như bệnh cúm.

- Che mũi và miệng bằng khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt hơi. (Vứt bỏ khăn giấy vào thùng rác sau khi sử dụng).
- Rửa tay thường xuyên bằng nước và xà phòng. Nếu không có nước và xà phòng, hãy chà chà tay có cồn.
- Tránh sờ vào mắt, mũi, và miệng. Vi trùng lan truyền theo đường này.
- Cố gắng tránh tiếp xúc gần với người bị bệnh.

- Nghỉ ở nhà nếu quý vị bị ốm. CDC khuyến nghị rằng quý vị nên nghỉ ở nhà, không đi làm hay đi học, và hạn chế tiếp xúc với những người khác để không lây cúm sang họ.
- Làm theo tư vấn sức khỏe cộng đồng về việc đóng cửa trường học, tránh các đám đông và các biện pháp cách ly xã hội khác.
- Chuẩn bị sẵn sàng trong trường hợp quý vị bị ốm và cần nghỉ ở nhà nhiều ngày; dự trữ thuốc bán tự do, chất rửa tay có cồn, khăn giấy, khẩu trang, và các vật dụng khác có thể hữu ích và giúp không phải đi ra ngoài đến những địa điểm công cộng trong khi quý vị bị ốm và dễ lây nhiễm.

## Nếu Quý Vị Bị Ốm

### Tôi phải làm gì khi bị ốm?

Nếu bị ốm với các triệu chứng giống cúm trong mùa cúm này, quý vị phải nghỉ ở nhà và tránh tiếp xúc với những người khác trừ khi phải cần đến chăm sóc y tế. Phần lớn mọi người đã bình phục trở lại ở nhà sau khi bị cúm H1N1 2009 mà không cần chăm sóc y tế và điều này cũng đúng với cúm mùa.

Tuy nhiên, một số người có nguy cơ cao bị biến chứng liên quan đến cúm. Đó là:

- Trẻ em dưới 5 tuổi, nhưng đặc biệt là trẻ em dưới 2 tuổi
- Những người từ 65 tuổi trở lên
- Phụ nữ có thai
- Những người bị:
  - Ung thư
  - Rối loạn về máu (kể cả bệnh hồng huyết cầu hình lưỡi liềm)
  - Bệnh phổi mãn tính [kể cả bệnh hen suyễn hay »bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (chronic obstructive pulmonary disease, COPD)]
  - Tiểu đường
  - Bệnh tim
  - Rối loạn thận
  - Rối loạn gan
  - Rối loạn thần kinh (kể cả hệ thống thần kinh, não, hay tủy sống)

3/

- Rối loạn cơ thần kinh (kể cả loạn dưỡng cơ và đa xơ cứng)
- Hệ miễn dịch yếu (kể cả những người bị AIDS)

Nếu quý vị (hay con quý vị) thuộc một trong các nhóm trên và có các triệu chứng giống cúm, hãy tham khảo ý kiến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để được tư vấn

cần chăm sóc y tế. Đồng thời, những người khỏe mạnh cũng có thể bị ốm nặng do đó bất cứ ai lo lắng về bệnh tật của mình đều cần tham khảo ý kiến bác sĩ.

Có những “dấu hiệu cảnh báo cấp cứu” báo hiệu cho mọi người phải tìm đến chăm sóc y tế ngay.

### **Các Dấu Hiệu Cảnh Báo Cấp Cứu**

#### **Ở Trẻ em:**

- Thở gấp hoặc khó thở
- Da hơi xanh
- Không uống đủ chất lỏng
- Không muốn dậy hoặc không thích giao tiếp
- Bị kích ứng đến nỗi cháu không muốn ai bế
- Các triệu chứng giống như cúm được cải thiện nhưng sau đó quay trở lại kèm
- Sốt đi kèm với phát ban

#### **Ở Người lớn:**

- Khó thở hoặc thở dồn
- Đau hoặc tức ngực hay bụng
- Hoa mắt đột ngột
- Lẫn lộn
- Nôn mửa nhiều hay kéo dài

### **Có các loại thuốc để điều trị sự lây nhiễm vi rút mới này không?**

Có. Có các loại thuốc theo toa có tên là “chống vi rút” có thể điều trị bệnh cúm, kể cả H1N1 2009. Các loại thuốc này có thể làm cho bệnh nhẹ đi và cũng có thể phòng ngừa các biến chứng trầm trọng. Việc sử dụng ưu tiên đối với các loại thuốc chống vi rút cúm trong mùa cúm này là để điều trị cho những người bị bệnh nặng (nằm viện) và những người ốm có nguy cơ cao hơn bị các biến chứng liên quan đến cúm. CDC khuyến nghị sử dụng thuốc chống vi rút oseltamivir hay zanamivir mùa cúm này.

### **Tôi phải nghỉ ở nhà bao lâu nếu bị ốm?**

CDC khuyến nghị quý vị phải nghỉ ở nhà ít nhất là 24 tiếng sau khi hết sốt trừ trường hợp phải tìm đến chăm sóc y tế hay vì các nhu cầu cần thiết khác. (Quý vị sẽ hết sốt mà không cần sử dụng thuốc giảm sốt.) Tránh xa những người khác càng nhiều càng tốt để không lây lan cho họ. Nghỉ ở nhà có nghĩa là quý vị không được ra khỏi nhà trừ trường hợp phải tìm đến chăm sóc y tế. Điều này có nghĩa là tránh các hoạt động bình thường, kể cả đi làm, đi học, du lịch, mua sắm, các sự kiện xã hội, và các cuộc hội họp cộng đồng. Nếu quý vị phải đi ra khỏi nhà (ví dụ như đi khám bác sĩ), hãy đeo khẩu trang, nếu

có và chịu đựng được, hoặc dùng khăn giấy che lại khi ho và hắt hơi và rửa tay thường xuyên để tránh làm lây lan cúm sang những người khác.

## **Các triệu chứng cúm có thể bao gồm**

**sốt\***  
**ho**  
**đau họng**  
**sổ mũi hay nghẹt mũi**  
**đau nhức toàn thân**  
**đau đầu**  
**ớn lạnh**  
**mệt mỏi**  
**đôi khi bị tiêu chảy**  
**và nôn mửa**

**\*Cần lưu ý rằng không phải tất cả mọi người bị cúm đều bị sốt.**

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [www.cdc.gov/h1n1flu](http://www.cdc.gov/h1n1flu) hoặc [www.flu.gov](http://www.flu.gov) hoặc gọi 800-CDC-INFO