

1/

Thông tin về Cúm

- Kể cả Cúm H1N1 mới -

dành cho những Người Bị Một Số Chứng Bệnh Nhất Định

2/

BỘ Y TẾ VÀ DỊCH VỤ NHÂN SINH HOA KỲ
Trung Tâm Phòng Chống và Kiểm Soát Bệnh

3/

Chuẩn Bị Cho Mùa Cúm

Một vi rút cúm mới và rất khác biệt có tên là cúm “H1N1 2009” đã xuất hiện và đang gây bệnh cho mọi người trên khắp thế giới. Các nhà khoa học cho rằng vi rút H1N1 mới này sẽ gây ra bệnh tật, các trường hợp nằm viện, và tử vong ở Hoa Kỳ trong những tháng tới.

Mùa cúm này có thể sẽ trầm trọng hơn bình thường vì vi rút H1N1 mới. Điều này có nghĩa là nhiều người có thể bị bệnh hơn và nhiều người có thể bị bệnh nặng hơn. Đồng thời, vi rút cúm mùa thông thường cũng sẽ tiếp tục lây lan và gây bệnh.

4/

Những người bị một số chứng bệnh nhất định có thể phải đối mặt với các thách thức y tế đặc biệt trong mùa cúm này. Những căn bệnh này bao gồm:

- Mang thai
- 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)]
- Bệnh tiểu đường
- Bệnh tim
- Rối loạn thận
- Rối loạn gan
- Rối loạn thần kinh (kể cả hệ thống thần kinh, não, hay tủy sống)
- Rối loạn cơ thần kinh (kể cả loạn dưỡng cơ và đa xơ cứng)
- Những người có hệ thống miễn dịch yếu (kể cả những người bị AIDS hay những người đang được hóa trị)

Cần nhớ rằng những người có một hay nhiều chứng bệnh nêu trên có thể bị bệnh trầm trọng hơn từ bất kỳ loại cúm nào, kể cả cúm vi rút H1N1 mới. Từ khi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nói không, hãy tiếp tục dùng thuốc của mình ngay cả khi quý vị bị cúm.

Nếu quý vị bị một trong những chứng bệnh này và thấy có các triệu chứng giống như cúm, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc tìm đến chăm sóc y tế.

Các triệu chứng giống cúm (kể cả các triệu chứng của cúm H1N1 mới) bao gồm sốt, ho, đau họng, sổ mũi hay nghẹt mũi, đau nhức toàn thân, đau đầu, ớn lạnh, và mệt mỏi. Một số người cũng có thể bị nôn mửa hoặc tiêu chảy. Mọi người có thể bị cúm, kể cả H1N1 2009, và các triệu chứng về hô hấp mà không bị sốt.

5/

Nếu quý vị có một trong các chứng bệnh nêu trên, trong thời kỳ bùng phát dịch cúm, quý vị phải:

- Tìm đến cơ sở y tế nếu quý vị bị sốt và có các triệu chứng cúm.
- Hạn chế tiếp xúc với đám đông và tránh những nơi đông người. Nếu quý vị không thể tránh được môi trường đông người, hãy xem xét sử dụng khẩu trang hoặc mặt nạ phòng hơi độc để giảm cơ hội bị nhiễm. Chú ý đừng chạm tay lên mặt và rửa tay thường xuyên.
- Người ta đã ước tính rằng giữ khoảng cách xa người ho hay hắt hơi ít nhất sáu feet trở lên là an toàn.
- Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về dự trữ thuốc trong hai tuần.
- Luôn giữ tên, số điện thoại, và địa chỉ văn phòng của bác sĩ hay nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị bên người. Tìm cách tốt nhất để liên lạc với bác sĩ của quý vị.
- Ghi lại (các) bệnh mãn tính của quý vị và cách điều trị mà quý vị đang nhận được. Luôn giữ các thông tin này ở bên người.
- Chuẩn bị một danh sách đã đánh máy hay in tất cả các loại thuốc thường dùng và thời điểm dùng trong ngày. Cũng bao gồm cả các dự trữ và thiết bị y tế cần thiết như ống tiêm, băng, lược trích, nếu quý vị bị bệnh tiểu đường, hay ô xy nếu quý vị bị COPD.
- Xác định cách quý vị sẽ tiếp tục chăm sóc y tế như hóa trị hay xạ trị. Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị xem họ có kế hoạch để đối phó với đợt bùng phát dịch cúm trầm trọng hay không (kể cả cúm H1N1).
- Nếu quý vị sử dụng thuốc để điều trị căn bệnh của mình, hãy tiếp tục dùng ngay cả khi quý vị bị cúm, trừ khi bác sĩ hay nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nói khác đi.
- Hãy cảnh giác với những sự thay đổi trong khi thở, đặc biệt nếu quý vị bị bệnh tim, tim sung huyết hoặc COPD. Thông báo ngay cho bác sĩ hay nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.
- Thông báo cho các thành viên gia đình hay bạn bè thân về bệnh của quý vị.

6/

Để Biết Thêm Thông Tin, hãy truy cập: www.cdc.gov/h1n1flu

7/

Tự Bảo Vệ Mình

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

Hãy dành thời gian tiêm vắc xin.

- CDC khuyến nghị dùng vắc xin cúm mùa hàng năm như là bước đầu tiên và quan trọng nhất trong việc bảo vệ chống lại cúm mùa. Trong khi có rất nhiều loại vi rút cúm khác nhau, vắc xin cúm mùa bảo vệ chống lại ba loại vi rút cúm mà nghiên cứu cho thấy là phổ biến nhất. Vắc xin này có thể bảo vệ quý vị khỏi bị bệnh từ ba loại vi rút này hoặc nó có thể làm cho bệnh của quý vị nhẹ hơn nếu quý vị bị vi rút cúm liên quan đến các loại đó trong vắc xin.
- Vắc xin mùa sẽ không bảo vệ quý vị chống lại cúm H1N1 mới. Vi rút H1N1 mới này sẽ rất khác so với các vi rút mùa trong vắc xin cúm mùa.
- Vắc xin chống cúm H1N1 mới đang được sản xuất và sẽ sẵn sàng sử dụng trong vài tháng tới đây như là một lựa chọn cho những người có nguy cơ cao bị các biến chứng trầm trọng do nhiễm vi rút cúm H1N1 mới.

Hãy tiến hành các biện pháp phòng chống mỗi ngày.

- Che mũi và miệng bằng khăn giấy khi ho hay hắt hơi để khỏi làm lây lan vi rút cúm sang những người khác. 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 chất rửa tay chứa cồn.*
- Tránh sờ vào mắt, mũi, hay miệng. Vi trùng lan truyền theo đường này.
- Cố gắng tránh tiếp xúc gần với người bị bệnh.
- Nếu quý vị bị bệnh giống như cúm, CDC khuyến khích quý vị 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.) Sốt được xác định là 100 độ Fahrenheit hoặc 37,8 độ C. Hãy làm theo khuyến nghị này ngay cả khi quý vị đang dùng thuốc chống vi rút cúm.
- Trong khi bị bệnh, hãy hạn chế tiếp xúc với những người khác để tránh lây bệnh sang họ.

Hãy dùng thuốc chống vi rút nếu bác sĩ của quý vị khuyến nghị.

- Nếu quý vị bị cúm mùa hay cúm H1N1 mới, có thể dùng thuốc chống vi rút để điều trị. Thuốc chống vi rút là các loại thuốc kê toa (thuốc viên, thuốc nước, hay bột hít) chống cúm bằng cách ngăn không cho vi rút trong cơ thể của quý vị sinh sản.
- Thuốc chống vi rút có thể làm cho bệnh của quý vị nhẹ hơn và làm cho quý vị chóng khỏi hơn. Chúng cũng ngăn ngừa các biến chứng cúm nghiêm trọng.
- Sử dụng ưu tiên thuốc chống vi rút mùa này là để điều trị những người bị bệnh nặng (nằm viện) hay những người bệnh có các triệu chứng giống như cúm và những người có nguy cơ cao bị các biến chứng trầm trọng từ cúm, ví dụ như phụ nữ có thai, trẻ em, những người từ 65 tuổi trở lên và người có các bệnh mãn tính.
- Để đạt được hiệu quả cao nhất, cần phải dùng thuốc chống vi rút ngay sau khi xuất hiện các triệu chứng.

Hãy sẵn sàng với Cúm H1N1 mới.

Nếu quý vị không chuẩn bị trước khi bùng phát dịch cúm, quý vị sẽ gặp khó khăn hơn trong việc làm theo những tư vấn y tế quan trọng. Hãy chuẩn bị sẵn sàng phòng khi quý vị bị bệnh và cần phải nghỉ ở nhà khoảng một tuần.

Hãy chuẩn bị dự trữ mọi thứ cần thiết trong hai tuần cho việc phải nghỉ ở nhà kéo dài. Có sẵn sàng mọi thứ này sẽ rất hữu ích và giúp quý vị không phải đi ra ngoài nơi công cộng trong khi quý vị đang bị bệnh và dễ lây nhiễm. Nội dung chuẩn bị có thể là:

Danh Sách Dự Trữ Hai Tuần

- Thuốc được mua tự do
- Chất rửa tay có cồn* (để phòng trường hợp không có nước và xà phòng)
- Khăn giấy
- Thuốc theo toa thường dùng
- Súp hộp, chất lỏng hydrat hóa, v.v...
- Khẩu trang (để người bệnh có thể sử dụng khi ở xung quanh những người khác)

**Nếu không có xà phòng và nước và không được phép sử dụng các sản phẩm chứa cồn thì các dụng cụ vệ sinh khác không chứa cồn cũng hữu ích.*

9/

Để biết thêm thông tin về việc chuẩn bị chống cúm, hãy truy cập www.cdc.gov/h1n1flu hoặc www.flu.gov, hoặc liên hệ với bác sĩ hay nhà sò y tế địa phương của quý vị. Quý vị cũng có thể liên hệ với các Trung Tâm Phòng Chống và Kiểm Soát Bệnh theo số 1-800-CDC-INFO.