

1/

Cúm H1N1 2009 và Cúm Mùa Hướng Dẫn Dành Cho Ba Mẹ

2/

Thông tin về Cúm

Cúm là gì?

Cúm (bệnh cúm) là một sự nhiễm trùng mũi, họng, và phổi do vi rút cúm gây ra. Vi rút cúm gây bệnh, nhiều trường hợp phải nằm viện, và tử vong ở Hoa Kỳ hàng năm. Có nhiều loại vi rút cúm khác nhau và nhiều khi một loại vi rút cúm mới bắt đầu lây lan giữa mọi người và gây bệnh cho người.

Cúm H1N1 2009 là gì?

Cúm H1N1 2009 (đôi khi gọi là cúm lợn hay cúm mới) là một loại vi rút cúm mới và rất khác đang lây lan ở người trên khắp thế giới. Mùa cúm này, các nhà khoa học dự tính rằng cả cúm H1N1 2009 và cúm mùa có thể làm cho nhiều người bị ốm hơn so với mùa cúm bình thường. Có thể sẽ có nhiều trường hợp phải nằm viện và tử vong hơn.

Cúm này trầm trọng đến mức nào?

Phần lớn mọi người bị cúm H1N1 2009 đã bị ốm nhẹ và không cần đến chăm sóc y tế và điều này cũng đúng đối với cúm mùa. Tuy nhiên, cúm này có thể trầm trọng, đặc biệt là đối với trẻ em nhỏ tuổi (nguy cơ cao nhất là ở trẻ em dưới 2 tuổi) và trẻ em bất cứ lứa tuổi nào có một số căn bệnh mãn tính nhất định. Các căn bệnh này bao gồm bệnh hen suyễn hay các vấn đề về phổi khác, bệnh tiểu đường, hệ thống miễn dịch yếu, bệnh thận, các vấn đề về tim, và các rối loạn về thần kinh và cơ thần kinh. Trẻ em bị các căn bệnh này có thể bị ốm trầm trọng hơn từ bất cứ loại cúm nào, kể cả từ vi rút cúm H1N1 2009.

Cúm lây lan như thế nào?

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

3/

Những triệu chứng của cúm là gì?

Các triệu chứng của cúm mùa và cúm H1N1 2009 có thể bao gồm sốt, ho, đau họng, sổ mũi hay nghẹt mũi, đau toàn thân, đau đầu, ớn lạnh, mệt mỏi và đôi khi bị nôn mửa và tiêu chảy. Một số người bị cúm có thể không bị sốt.

Một người bị ốm có thể lây truyền cúm sang người khác trong bao lâu?

Những người bị nhiễm cúm mùa và cúm H1N1 2009 phát tán vi rút và có thể làm lây nhiễm cho người khác từ 1 ngày trước khi bị ốm đến 5-7 ngày sau đó. Tuy nhiên, một số người có thể phát tán vi rút lâu hơn, đặc biệt là trẻ em và những người có hệ thống miễn dịch yếu và những người bị nhiễm cúm H1N1 2009.

Hãy Bảo Vệ Con Trẻ

Tôi có thể bảo vệ con mình chống lại cúm như thế nào?

Hãy tiêm vắc xin cúm mùa cho quý vị và cho con quý vị để phòng chống vi rút cúm mùa.

Tiêm vắc xin H1N1 2009 cho con quý vị. Hỏi bác sĩ của quý vị xem quý vị có cần tiêm vắc xin không.

Thực hiện - và khuyến khích con quý vị thực hiện - các bước hàng ngày để có thể giúp ngăn ngừa sự lan truyền của vi trùng. Các bước này bao gồm:

- Che lại khi ho và hắt hơi bằng khăn giấy. Vứt bỏ khăn giấy vào thùng rác sau khi sử dụng.
- Giữ khoảng cách với những người bị ốm.
- Rửa tay thường xuyên bằng nước và xà phòng. Nếu không có nước và xà phòng, hãy chất rửa tay chứa cồn.*
- Tránh chạm vào mắt, mũi, hay miệng. Vi trùng lan truyền theo đường này.
- Nếu một ai đó trong nhà bị ốm, cố gắng bố trí cho người bị ốm một phòng riêng nếu có thể.
- Hãy giữ sạch sẽ các bề mặt như bàn cạnh giường ngủ, các bề mặt trong phòng vệ sinh, quầy bếp, và đồ chơi trẻ em bằng cách lau chùi các bề mặt này bằng chất khử trùng gia dụng theo hướng dẫn ghi trên nhãn sản phẩm.
- Vứt bỏ khăn giấy và các đồ vật dùng một lần khác mà người ốm trong nhà đã sử dụng vào thùng rác.

4/

Có loại vắc xin nào bảo vệ con tôi khỏi bị cúm H1N1 không?

Vắc xin cúm mùa hàng năm là bước đầu tiên và quan trọng nhất trong việc phòng chống cúm mùa. Vắc xin này được khuyến nghị cho trẻ em từ 6 tháng đến 18 tuổi và cho tất cả mọi người tiếp xúc gần (người chăm sóc) trẻ em dưới 5 tuổi.

Vắc xin chống cúm H1N1 2009 đang được sản xuất. Vắc xin này được khuyến nghị cho tất cả các trẻ em và những người trưởng thành từ 6 tháng đến 24 tuổi. Những người khác, kể cả những người tiếp xúc gần gũi với trẻ em dưới 6 tháng và người lớn bị một số căn bệnh mãn tính nhất định, cũng được khuyến nghị vắc xin này. Thông tin chi tiết hơn về vắc xincúm H1N1 2009 và vắc xin cúm mùa có đăng tải trên website của CDC.

Có thuốc để điều trị cúm không?

Thuốc chống vi rút có thể điều trị cả cúm mùa và cúm H1N1 2009. Việc sử dụng ưu tiên đối với các loại thuốc này cho mùa cúm này là để điều trị những người bị ốm trầm trọng (nằm viện) hay những người bị cúm và hoặc có bệnh mãn tính hoặc thuộc một nhóm tuổi có nguy cơ cao bị các biến chứng cúm trầm trọng. Thuốc chống vi rút có thể làm cho mọi người cảm thấy dễ chịu hơn và chóng khỏi hơn và có thể ngăn ngừa các biến chứng cúm trầm trọng. Các loại thuốc này cần được bác sĩ kê toa và chúng hiệu quả nhất nếu bắt đầu trong 2 ngày đầu tiên bị ốm. Các loại thuốc này có thể dùng cho trẻ em.

Tôi có thể vệ sinh tay bằng gì?

Rửa tay bằng xà phòng và dưới vòi nước (bằng khoảng thời gian hát bài “Happy Birthday” hai lần) sẽ giúp bảo vệ chống lại nhiều loại vi trùng. Nếu không có nước và xà phòng, hãy chất rửa tay chứa cồn.

5/

Nếu con quý vị bị ốm

Tôi có thể làm gì nếu con tôi bị ốm?

Nếu con quý vị từ 5 tuổi trở lên và vẫn khỏe mạnh và có các triệu chứng giống như cúm, kể cả sốt và/hay ho, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ của quý vị khi cần và đảm bảo rằng con của quý vị được nghỉ ngơi nhiều và uống đủ nước.

Nếu con quý vị dưới 5 tuổi (và đặc biệt là dưới 2 tuổi) hoặc ở bất cứ lứa tuổi nào và bị các chứng bệnh như hen suyễn, tiểu đường, hoặc có vấn đề về thần kinh và có các triệu chứng giống như cúm, hãy hỏi bác sĩ xem con quý vị có cần đi khám không. Sở dĩ như vậy là vì trẻ em nhỏ tuổi hơn (đặc biệt là trẻ em dưới 2 tuổi) và trẻ em có các căn bệnh mãn tính có thể có nguy cơ cao hơn bị các biến chứng trầm trọng từ cúm, kể cả cúm H1N1 2009. Hãy nói chuyện sớm với bác sĩ của quý vị nếu quý vị lo lắng về bệnh tật của con quý vị.

Điều gì xảy ra nếu con tôi ốm nặng?

Ngay cả những trẻ em trước đây luôn khỏe mạnh hoặc đã bị cúm trước đó vẫn có thể bị cúm trầm trọng.

Hãy gọi cho bác sĩ hoặc đưa con quý vị đến bác sĩ ngay nếu con trẻ ở lứa tuổi bị:

- Thở nhanh hoặc khó thở
- Da hơi xanh hoặc xám
- Không uống đủ chất lỏng
- Nôn mửa nhiều hay kéo dài
- Không muốn dậy hay không thích giao tiếp
- Đưa trẻ bị kích thích đến mức không muốn bế
- Các triệu chứng giống như cúm tốt hơn nhưng sau đó sốt trở lại và ho nặng hơn.
- Có các căn bệnh khác (ví dụ như bệnh tim hay phổi, bệnh tiểu đường, hoặc bệnh hen suyễn) và xuất hiện các triệu chứng cúm, kể cả sốt và/hoặc ho.

Con tôi có thể đến trường, trung tâm chăm sóc bán trú, hay nơi cắm trại nếu cháu bị ốm không?

Không. Con quý vị cần phải ở nhà nghỉ ngơi và tránh làm lây lan cúm cho các trẻ em khác.

Khi nào thì con tôi có thể trở lại trường học sau khi bị cúm?

Giữ con quý vị ở nhà không đến trường, trung tâm chăm sóc bán trú hoặc nơi cắm trại trong ít nhất là 24 tiếng sau khi hết sốt. (Sốt sẽ hết mà không cần sử dụng thuốc giảm sốt). Sốt được xác định là 100°F hay 37,8°C.

6/

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập www.cdc.gov hoặc www.flu.gov hay gọi 800-CDC-INFO

7/

Ngày 16 tháng 10 năm 2009