NGĂN CHẶN BỊNH CÚM LÀ VIỆC CỦA BẠN

NHỮNG SỰ KIỆN VỀ BỊNH CÚM

**Tìm hiểu và ngăn chặn
không để bịnh cúm H1N1 và bịnh cúm theo mùa lan truyền**

SỰ KIỆN: **H1N1 hay "cúm heo" là một loại vi khuẩn cúm làm con người bị bịnh, và rất dễ lan truyền giữa người.** Phần lớn những người mắc bịnh cúm H1N1 hay bịnh cúm theo mùa có thể khỏi bịnh mà không cần phải dùng đến thuốc. Một số khác bịnh rất nặng và cuối cùng thì phải vào nhà thương, và một số đã chết.

SỰ KIỆN: **Cúm H1N1 lan truyền dễ dàng.** Khi ho hay hắt hơi, những người bị cúm có thể làm vi khuẩn lan truyền. Nhiều khi, có người có thể lây bịnh khi đụng tay vào một bề mặt hay một vật có nhiễm vi khuẩn cúm rồi lại sờ tay này vào mắt, mũi hay miệng.

SỰ KIỆN: **Ngăn chặn cúm là việc của bạn, muốn vậy, bạn phải nhớ:**

CHÍCH NGỪA

Hãy chích ngừa. Năm nay, bạn cần hai loại thuốc chích ngừa khác nhau để bảo vệ chống cúm. Một loại ngừa cúm H1N1 và một loại ngừa cúm theo mùa.

CHE MIỆNG KHI HO

Che miệng và mũi khi ho hay hắt hơi. Dùng khăn, cánh tay áo hay mặt trong của cánh tay để che miệng và mũi.

RỬA TAY

Rửa tay thường xuyên với xà bông và nước. Các loại thuốc rửa tay sát trùng có chứa chất cồn cũng hiệu nghiệm.

Ở NHÀ KHI BỊNH

Ở nhà 24 tiếng đồng hồ sau khi khỏi sốt mà không phải dùng các loại thuốc giảm sốt.

Tránh lan truyền các loại vi khuẩn gây bịnh. Mọi người chúng ta có thể mắc bịnh khi đụng tay vào mắt, mũi hay miệng sau khi tay đã sờ vào một bề mặt hay một vật có dính vi khuẩn cúm.

SỰ KIỆN: **Triệu chứng của bịnh cúm H1N1 gồm sốt, ho, đau cổ họng, đau mình, nhức đầu, ớn lạnh và mệt mỏi.** Một số người bị cúm H1N1 đã báo cho biết bị tiêu chảy và mửa.

SỰ KIỆN: **Chích ngừa rất an toàn.** Thuốc chích ngừa bịnh cúm H1N1 đã được thực hiện khi sử dụng cùng những phương pháp và nhà chế tạo đã thực hiện các loại thuốc ngừa cúm theo mùa trong hơn 30 năm qua. Thuốc ngừa cúm an toàn và tác dụng hữu hiệu.

SỰ KIỆN: **Chích ngừa thì không bao giờ quá trễ cả.** Những trận cúm theo mùa thường phát tác mạnh nhất vào Tháng Hai hay trễ hơn. Do vậy, ngay cả chích ngừa vào mùa đông hay mùa xuân cũng vẫn có thể bảo vệ được bạn. Vì bịnh cúm H1N1 mới có nên chưa có cách nào biết được bịnh này sẽ phát tác mạnh nhất vào thời điểm nào. Do vậy, muốn được bảo vệ hữu hiệu nhất, bạn nên chích ngừa cả hai loại vi khuẩn gây cúm.

CDPH California Department of PublicHealth

NGĂN CHẶN BỊNH CÚM LÀ VIỆC CỦA BẠN

NHỮNG SỰ KIỆN VỀ BỊNH CÚM

Tìm hiểu và ngăn chặn
không để bịnh cúm H1N1 và bịnh cúm theo mùa lan truyền

SỰ KIỆN: **Phụ nữ mang thai nên chích ngừa.** Trong tình trạng thai nghén bình thường, phổi bị ép nhỏ lại và hệ thống phòng thủ tự nhiên của cơ thể bị yếu đi. Việc chích thuốc ngừa trong thời kỳ thai nghén đã được thấy là an toàn và những phụ nữ mang thai đã được chích thuốc ngừa một cách an toàn từ nhiều năm qua. Phụ nữ mang thai có thể chích ngừa bịnh cúm H1N1 và bịnh cúm theo mùa vào bất kỳ giai đoạn thai nghén nào. Phụ nữ mang thai nên dùng thuốc chích ngừa bịnh cúm chứ không nên dùng loại thuốc xịt ngừa bơm vào mũi. Các loại thuốc chích ngừa cúm cũng an toàn và được giới thiệu một cách tín nhiệm cho những phụ nữ cho con bú sữa mẹ.

SỰ KIỆN: **Chúng tôi đề nghị rằng trẻ em chưa tới 10 tuổi nên được chích 2 liều thuốc chích ngừa bịnh cúm H1N1,** song lại có thể chỉ cần 1 liều thuốc chích ngừa bịnh cúm theo mùa, nếu các em đã có chích ngừa trong những mùa cúm trước.

SỰ KIỆN: **Một số người không nên chích ngừa bịnh cúm nếu chưa tham khảo với bác sĩ hay y tá.** Con số những người này bao gồm những ai bị dị ứng mãnh liệt với trứng gà hoặc đã từng có những phản ứng mãnh liệt với thuốc chích ngừa cúm trong quá khứ, các em bé chưa đến 6 tháng và những người đã bị xảy ra Hội Chứng Guillain-Barre (Guillain-Barre Syndrome - GBS) trong vòng 6 tuần lễ sau khi chích ngừa cúm.

Những ai đang bịnh, từ nặng vừa tới trầm trọng và có lên cơn sốt, nên đợi cho đến khi khỏi bịnh rồi mới chích ngừa. Nhưng nếu bạn chỉ bị cảm lạnh hay một loại bịnh nào khác nhẹ thôi thì thường là không cần phải đợi rồi mới chích. Và nếu bạn bị dị ứng mãnh liệt với trứng gà thì cũng cần phải nhớ nói cho người chích thuốc ngừa cho mình biết.

SỰ KIỆN: **Có những loại thuốc để điều trị bịnh cúm H1N1 và bịnh cúm theo mùa.** Các loại thuốc kháng khuẩn mua theo toa có thể làm giảm mức độ nghiêm trọng của những triệu chứng bịnh cúm và làm ngắn bớt thời gian bị bịnh được một hay hai ngày. Song tốt nhất là nên phòng bịnh bằng cách chích ngừa.

SỰ KIỆN: **Có những triệu chứng cần phải được lưu tâm lập tức.** Bất cứ ai có những triệu chứng này nên được chăm sóc chữa trị ngay:

Ở trẻ em

- Thở gấp hoặc khó thở
- Màu da tái xanh
- Không uống đủ chất lỏng
- Không chịu thức dậy hoặc không chịu có phản ứng tương tác với những em khác
- Khó chịu đến nỗi không muốn được ôm
- Các triệu chứng giống như bị cúm đã có tiến triển tốt nhưng rồi trở lại kèm với sốt và ho nặng hơn
- Sốt kèm với nổi ban

Ở người lớn

- Khó thở hay thở dốc
- Đau hay tức ở ngực hoặc bụng
- Đột nhiên chóng mặt
- Bối rối
- Mửa nhiều hoặc lâu

Muốn biết thêm chi tiết, xin vào trang mạng www.cdph.ca.gov
hay gọi đường dây nóng về bịnh cúm ở số 1-888-865-0564

CDPH California Department of PublicHealth