



BA HÀNH ĐỘNG ĐỂ CHỐNG LẠI BỆNH CÚM

BA HÀNH ĐỘNG ĐỂ CHỐNG LẠI BỆNH CÚM

Trung Tâm Kiểm Soát Và Phòng Ngừa Cúm Hoa Kỳ (TTKSPNC HK) nêu ra BA hành động để chống lại bệnh cúm như sau. Bệnh cúm là bệnh truyền nhiễm có thể dẫn đến bệnh nặng phải nhập viện hoặc thậm chí gây chết người. TTKSPNC HK khuyên bạn hành động ngay để bảo vệ bản thân và người thân khỏi dịch cúm:

1. Tiên liệu trước với 1 mũi vắc xin cúm

- TTKSPNC HK khuyến cáo chích ngừa cúm hằng năm như là bước đầu tiên quan trọng nhất để phòng bệnh cúm.
- Có rất nhiều chủng loại virút cúm, vắc-xin cúm chỉ giúp chống lại 3 chủng virút thông thường nhất.
- Trẻ trên 6 tháng tuổi nên được chủng ngừa vắc-xin cúm càng sớm càng tốt khi có vắc-xin cho mùa dịch đó.
- Người có nguy cơ cao mắc bệnh cúm nặng có biến chứng gồm có trẻ lớn, phụ nữ mang thai, người có bệnh mạn tính như hen suyễn, đái tháo đường hay bệnh tim phổi mạn; và người trên 65 tuổi.
- Trẻ dưới 6 tháng tuổi cũng có nguy cơ cao bị mắc cúm nặng, nhưng quá nhỏ để được chích ngừa. Người trông trẻ nên được chủng ngừa trong trường hợp này.

2. Hành động mỗi ngày để phòng ngừa lan truyền mầm bệnh

- Nên tránh tiếp xúc gần với người đang bị cúm.
- Nếu bạn bị cảm với triệu chứng giống bệnh cúm, TTKSPNC HK khuyến cáo bạn nghỉ ở nhà ít nhất cho đến sau 24 tiếng kể từ khi hết sốt, trừ trường hợp cần được điều trị hoặc trường hợp rất cần thiết (Bệnh cúm của bạn thường tự khỏi mà không cần dùng thiết hạ sốt).
- Khi đang bệnh, hạn chế tối đa tiếp xúc với người khác để phòng ngừa lây lan.
- Che mũi, miệng với khăn giấy khi ho hay hắt hơi. Bỏ khăn giấy vào thùng rác ngay sau khi sử dụng.
- Vệ sinh đôi tay thường xuyên với nước và xà phòng. Nếu không có nước và xà phòng, sử dụng nước rửa tay nhanh có chứa cồn.
- Tránh dụi mắt, cho tay vào mũi, miệng vì mầm bệnh lây lan theo cách này.
- Lau sạch và khử trùng bề mặt, vật dụng nghi bị nhiễm mầm bệnh cúm.

Để biết thêm thông tin, hãy liên lạc với Văn phòng sức khỏe hạt, thành phố Oklahoma.
(405) 425-4362

Tìm hiểu thêm tại: <http://www.occhd.org/health/flu>



“Take 3” Actions to Fight the Flu

3. Uống thuốc điều trị virút cúm nếu được bác sĩ kê toa

- Nếu bị bệnh cúm, thuốc kháng virút thường được dùng để trị bệnh.
- Thuốc kháng virút khác với kháng sinh, kháng khuẩn. Thuốc này phải được bác sĩ kê toa (dạng viên, nước hoặc bột hít) và không được bày bán rộng rãi tại tiệm thuốc.
- Thuốc kháng virút có thể làm thuyên giảm triệu chứng và rút ngắn thời gian mắc bệnh. Thuốc còn có thể phòng ngừa biến chứng do cúm nặng. Cho người có nguy cơ cao, điều trị với thuốc kháng virút rất có ý nghĩa trong việc làm thuyên giảm triệu chứng, tránh bệnh cúm trở nặng có thể phải nhập viện.
- Nhiều nghiên cứu cho thấy thuốc kháng virút giúp điều trị bệnh cúm tốt nếu được sử dụng trong vòng 2 ngày sau khi khởi bệnh, nếu sử dụng muộn hơn, vẫn có tác dụng, nhất là nếu người bệnh nằm trong nhóm có nguy cơ cao và người bệnh cúm trở nặng. Đọc kỹ hướng dẫn trong toa bác sĩ về sử dụng thuốc.
- Các triệu chứng giống bệnh cúm gồm có sốt, ho, đau họng, chảy mũi, nghẹt mũi, đau nhức mình mẩy, nhức đầu, ớn lạnh và mệt mỏi. Một số trường hợp có thể có nôn ói và tiêu chảy. Một số trường hợp có thể bị nhiễm trùng cùng với bệnh cúm và có các triệu chứng của đường hô hấp mà không có sốt.

Adapted from <http://www.cdc.gov/flu/protect/preventing.htm>

Để biết thêm thông tin, hãy liên lạc với Văn phòng sức khỏe hạt, thành phố Oklahoma.
(405) 425-4362

Tìm hiểu thêm tại: <http://www.occhd.org/health/flu>

Hiệu chỉnh 11/2013

WELLNESS NOW