



Thông Tin Về Bệnh Cúm A (H1N1)

Cúm A (H1N1) là gì?

Cúm A (H1N1) (hay từng được gọi là "cúm lợn") là một loại vi-rút cúm mới. Loại vi-rút này lây lan từ người sang người, giống như cách vi-rút cúm thông thường theo mùa lan truyền.

Loại vi-rút mới H1N1 này có tính truyền nhiễm phải không?

Đúng vậy, tuy nhiên tại thời điểm hiện tại không thể xác định mức độ lây lan dễ dàng như thế nào giữa người và người.

Dấu hiệu và triệu chứng của vi-rút này là gì?

Các triệu chứng của vi-rút cúm H1N1 ở người cũng tương tự như các triệu chứng cúm theo mùa và bao gồm sốt, ho, đau họng, chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi, nhức mỏi cơ thể, nhức đầu, ớn lạnh và mệt mỏi. Một số lượng đáng kể người bị nhiễm vi-rút này đã báo cáo có triệu chứng tiêu chảy và nôn mửa.

Bệnh có thể nặng ra sao với virus H1N1?

Bệnh liên quan đến vi-rút cúm H1N1 có dao động từ nhẹ đến nặng. Tuy hầu hết những người bị bệnh có thể hồi phục mà không cần điều trị thuốc, nhưng cũng đã có trường hợp nhập viện và tử vong vì nhiễm virus này. Cũng như cúm theo mùa, người ta có thể gặp nguy cơ cao bị biến chứng nghiêm trọng do cúm chẳng hạn như trẻ em dưới năm tuổi, phụ nữ có thai, và người ở mọi lứa tuổi với những triệu chứng bệnh mạn tính.

OCCHD.ORG |  Facebook - Tìm kiếm OKC-County Health hoặc là @OCCHD

OCCHD App - Tìm kiếm OCCHD Apple Store



hoặc là Google Play





Thông Tin Về Bệnh Cúm A (H1N1)

Một điều nữa khác với cúm theo mùa là người già hơn 64 tuổi vẫn chưa có xuất hiện nguy cơ gia tăng các biến chứng liên quan đến H1N1.

Vi-rút H1N1 lây lan như thế nào?

Các vi-rút cúm lan truyền chủ yếu từ người này sang người thông qua ho hoặc hắt hơi từ những người bị cúm. Đôi khi người ta có thể bị nhiễm bệnh do chạm vào một bề mặt cứng có vi-rút cúm và chạm lại vào miệng hoặc mũi của họ.

Trong bao lâu thì người bị nhiễm bệnh có thể lây virus này sang cho người khác?

Người ta có thể lây truyền từ một ngày trước khi phát triển các triệu chứng đến 7 ngày sau khi bị bệnh. Trẻ em, đặc biệt là trẻ nhỏ có khả năng lây nhiễm trong thời gian dài hơn.

Làm gì để tự bảo vệ mình khỏi bị bệnh?

Hiện tại không có vac-xin để phòng ngừa vi-rút H1N1 mới này. Có những thao tác hàng ngày có thể giúp ngăn ngừa sự lây lan của vi trùng gây bệnh hô hấp như cúm.

Thực hiện các bước sau đây hàng ngày để bảo vệ sức khỏe của bạn:

- Che mũi và miệng của bạn bằng khăn khi bạn ho hoặc hắt hơi. Vứt khăn giấy vào thùng rác sau khi sử dụng.

OCCHD.ORG |  Facebook - Tìm kiếm OKC-County Health hoặc là @OCCHD

OCCHD App - Tìm kiếm OCCHD Apple Store



hoặc là Google Play





Thông Tin Về Bệnh Cúm A (H1N1)

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước, đặc biệt là sau khi ho hoặc hắt hơi. Chất tẩy rửa có cồn cũng có hiệu quả tẩy trùng cao.
- Tránh chạm vào mắt, mũi hay miệng.
- Tránh tiếp xúc gần với người bệnh.

Phải làm gì nếu mắc bệnh?

- Nếu bị bệnh thì nên ở nhà ít nhất là 24 giờ sau khi hết sốt (không sử dụng thuốc giảm sốt). Cách này dùng để tránh lây nhiễm cho người khác và truyền vi-rút xa hơn.
- Tuân theo lời khuyên về sức khỏe cộng đồng trong vấn đề đình học, tránh đám đông và các biện pháp cách ly khác.
- Hãy chuẩn bị trong trường hợp bị bệnh và cần phải ở nhà trong một tuần; dự trữ thuốc điều trị không cần toa mua tại các quầy thuốc tự do, miếng tẩy trùng có cồn, khăn giấy và các vật dụng có liên quan khác.

Nếu bị bệnh nặng hoặc có nguy cơ cao bị các biến chứng của cúm, hãy liên hệ với bác sĩ của bạn hoặc tìm đến dịch vụ y tế. Bác sĩ của bạn sẽ xác định việc cần phải xét nghiệm hoặc điều trị cúm là cần thiết hay không.

OCCHD.ORG |  Facebook - Tìm kiếm OKC-County Health hoặc là @OCCHD

OCCHD App - Tìm kiếm OCCHD Apple Store



hoặc là Google Play





Thông Tin Về Bệnh Cúm A (H1N1)

Đối với trẻ em, các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp cần chăm sóc khẩn cấp bao gồm:

- Thở nhanh hoặc khó thở
- Da xanh hoặc xanh xám
- Không uống đủ nước
- Nôn mửa nghiêm trọng hoặc kéo dài
- Không thức dậy hoặc không tương tác
- Khó chịu bức tức đến nỗi trẻ không muốn được đụng chạm
- Các triệu chứng giống như cúm cải thiện nhưng sau đó trở lại với sốt và ho nặng hơn

Đối với người lớn, các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp cần chăm sóc y tế khẩn cấp bao gồm:

- Khó thở hoặc thở nhanh
- Đau hoặc chèn ép ngực hoặc bụng
- Đột nhiên choáng váng
- Không tỉnh táo
- Nôn mửa nghiêm trọng hoặc kéo dài
- Các triệu chứng giống như cúm cải thiện nhưng sau đó trở lại với sốt và ho nặng hơn

OCCHD.ORG |  Facebook - Tìm kiếm OKC-County Health hoặc là @OCCHD

OCCHD App - Tìm kiếm OCCHD Apple Store



hoặc là Google Play





Thông Tin Về Bệnh Cúm A (H1N1)

Vi-rút cúm có thể ở lại bao lâu trên đồ vật (như sách và nắm cửa)?

Các kết quả nghiên cứu cho thấy vi-rút cúm có thể tồn tại trên các bề mặt ở ngoài môi trường và có thể lây nhiễm cho người trong vòng 2-8 giờ sau khi được đọng trên bề mặt đó.

Vệ sinh nhà cửa như thế nào để ngăn ngừa sự lây lan của vi-rút cúm?

Điều thiết yếu là giữ sạch các bề mặt (đặc biệt là bàn cạnh giường ngủ, các bề mặt trong nhà tắm, quầy bếp và đồ chơi cho trẻ em) bằng cách lau chúng với chất khử trùng dùng trong nhà theo chỉ dẫn trên nhãn sản phẩm.

Phải xử lý khăn trải, dụng cụ ăn uống và món ăn của những người bị nhiễm virus cúm như thế nào?

Đồ vải lanh, dụng cụ ăn uống, và đồ ăn của người bị bệnh không cần phải được làm sạch riêng biệt, nhưng quan trọng là các vật này không nên được dùng chung mà không được rửa kỹ trước.

OCCHD.ORG |  Facebook - Tìm kiếm OKC-County Health hoặc là @OCCHD

OCCHD App - Tìm kiếm OCCHD Apple Store



hoặc là Google Play





Thông Tin Về Bệnh Cúm A (H1N1)

Đồ vải lanh (như ra giường và khăn tắm) nên được giặt bằng xà phòng giặt đồ dùng cho gia đình và sấy khô ở chế độ nóng. Mọi người nên tránh “ôm” quần áo trước khi giặt để ngăn ngừa bị lây nhiễm. Mọi người nên rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc lau tay với cồn ngay sau khi xử lý đồ giặt bẩn.

Để biết thêm thông tin, xin liên lạc Sở Y Tế Thành phố Oklahoma

(405) 425-4437

Tái bản tháng 04/2013

OCCHD.ORG |  Facebook - Tìm kiếm OKC-County Health hoặc là @OCCHD

OCCHD App - Tìm kiếm OCCHD Apple Store  hoặc là Google Play 