



BỆNH CÚM GÀ VÀ QUÝ VỊ

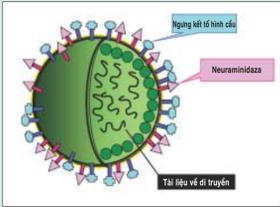
BẢN CHỈ DẪN NHANH ĐỂ TỰ BẢO VỆ CHO MÌNH VÀ GIA ĐÌNH KHÔNG BỊ CẢM CÚM TỪ CHIM (ĐẠI DỊCH)

Soạn thảo bởi: Robert Armstrong, PhD¹ và Stephen Prior, PhD² với Natalie Tedder, BS³, Mary Beth Hill-Harmon, MSPH⁴, và Nicki Borkowski, MS⁵

NHỮNG GÌ CẦN BIẾT

Cảm cúm là gì?

Influenza, cũng được gọi là cảm cúm, là do một siêu vi gây ra. Siêu vi là sinh vật quá nhỏ mắt thường nhìn không được, nhưng nhìn giống hình bên phải. Siêu vi có dạng giống trái banh với hai loại "mũi nhọn", một mũi nhọn "H" và một mũi nhọn "N", trổ ra ngoài mặt trái banh. (H là chữ tắt cho hemagglutinin; N thay thế cho neuraminidase. Các hai thứ này là loại chất đặc biệt. Không giống chất đặc quý vì ăn, các chất đặc này không tốt cho quý vị.) Một siêu vi cảm cúm có thể có một trong 15 chất đặc H khác nhau và một trong 9 chất đặc N khác nhau. Khoa học gia đặt tên siêu vi cảm cúm bằng cách cho biết có loại chất đặc H nào và có loại chất đặc N nào. (Chẳng hạn, siêu vi gây ra cảm cúm năm 2003-2004 được đặt tên H3N2.) Những "mũi nhọn" này giúp siêu vi cảm cúm dính vào tế bào trong người quý vị. Một khi đã bám được, siêu vi bỏ chất liên sinh sản của nó vào tế bào quý vị và dùng tế bào quý vị giúp làm thêm hạt siêu vi khác. Quá trình này làm quý vị đau yếu.



Triệu Chứng:

Triệu chứng H5N1 giống triệu chứng cảm cúm theo mùa:

- Sốt
- Đau nhức người
- Ho
- Mệt mỏi

Ban đầu, nếu chỉ cần có vào các triệu chứng, thì quý vị không thể biết được sự khác biệt giữa H5N1 và cảm cúm theo mùa (không giống như cảm cúm theo mùa hoặc đại dịch, cảm lạnh thông thường không làm đau nhức người).

Trường hợp bị H5N1 báo cáo đến ngày hôm nay thường bắt đầu bắt với:

- sốt (từ 102°-104°) kéo dài 3-4 ngày
- nhức đầu
- đau nhức bắp thịt nặng
- bạc nhược toàn thân/rất mệt mỏi

Tiếp theo sau các triệu chứng này là:

- ho khô
- đau cổ
- sổ mũi hoặc nghẹt mũi

Triệu chứng ở bụng hoặc ruột, chẳng hạn buồn nôn, ói mửa, và đi tiêu chảy, thường xảy ra nơi trẻ em hay là người lớn.

Quý vị nên đến gặp người chăm sóc sức khỏe hoặc đi đến phòng cấp cứu ngay nếu nhìn hoặc con có bất cứ triệu chứng nào sau đây:

- Triệu chứng trầm trọng hoặc kéo dài (10 ngày hoặc nhiều hơn)
- Khó thở; thở nhanh/đau
- Da xanh lợt
- Chóng mặt hoặc ngất xỉu
- Bị sốt hoặc ho lại sau khi triệu chứng thuyên giảm
- Bị khô (miệng cảm thấy khô hoặc rất khát nước)
- Ho với đờm hoặc nước dãi màu vàng
- Lảm lẩn
- Ói mửa nhiều hoặc đại tiện
- Tình trạng y tế hiện đang có nặng thêm (ví dụ, bệnh tim hoặc phổi, tiểu đường, HIV, ung thư)

Chữa trị H5N1:

Thuốc kháng siêu vi:

H5N1 chưa được bằng thuốc kháng siêu vi, và cần toa thuốc bác sĩ. (Thuốc trừ sinh không có hiệu nghiệm chống H5N1.) Cung cấp hạn chế thuốc kháng siêu vi tên Oseltamivir (Tamiflu®) hiện đang được dự trữ, nhưng chưa biết được sức hiệu nghiệm của nó trong thời kỳ đại dịch cho đến khi H5N1 lan truyền nhiều hơn đến con người.

Thuốc kháng siêu vi để chữa trị H5N1 có một số hạn chế:

- Phải bắt đầu chữa trị không quá hai ngày sau khi triệu chứng bắt đầu. Chữa trị hoàn toàn kéo dài năm ngày.
- Đã dẫn, thuốc có thể không còn hiệu nghiệm chống H5N1 khi nó đột biến.
- Có thể không đủ thuốc để chữa trị mọi người.

Chủng Ngừa:

- Chủng ngừa cho cảm cúm theo mùa sẽ không bảo vệ chống lại H5N1.
- Khoa học gia đã phát triển thuốc chủng ngừa H5N1 có thể bảo vệ được. Tuy nhiên, còn cần phải giải quyết nhiều vấn đề trước khi dùng được thuốc cho mọi người. Cho đến nay, chưa có ước lượng chắc chắn khi nào sẽ có thuốc chủng ngừa cho mọi người.

Thông Báo từ WHO và Cơ Quan Chính Phủ:

WHO (World Health Organization) sẽ cho các chính phủ biết khi nào đại dịch bắt đầu và CDC sẽ cung cấp thông tin cho công chúng và thông báo trên máy truyền hình, máy truyền thanh, in ra giấy báo, và qua hệ thống mạng lưới khi nào Hoa Kỳ sắp bị ảnh hưởng.

Đến mạng lưới CDC tại: www.cdc.gov
Đến mạng lưới WHO tại: www.who.int

Cảm Cúm Theo Mùa	Cảm Cúm Đại Dịch
Xảy ra hàng năm	Không thường hay xảy ra; có ba lần trong thế kỷ vừa qua
Xảy ra vào mùa đông; ở Hoa Kỳ mùa cảm cúm bắt đầu tháng Mười Hai và chấm dứt tháng Ba	Xảy ra bất cứ lúc nào trong năm
Đa số người bệnh hồi phục trong vòng một đến hai tuần mà không cần chữa trị y tế	Một số người sẽ không hồi phục ngay khi được chữa trị y tế
Trẻ em còn nhỏ, người lớn tuổi và người bị bệnh nặng dễ bị bệnh nghiêm trọng	Mọi người ở bất cứ tuổi nào đều có nguy cơ bị bệnh nghiêm trọng

Báo cáo trên báo và máy truyền thanh/truyền hình cũng dùng tên sau đây cho bệnh do siêu vi H5N1 gây ra:

- Bệnh cảm cúm chim dễ gây ra bệnh (Highly pathogenic avian influenza hay HPAI)
- H5N1
- Cảm cúm từ chim
- Siêu vi cảm cúm từ chim
- Bệnh Cúm từ Chim (Avian Influenza hay cúm gà)
- Cúm gà
- Gà Ebola
- Bệnh Dịch Hạch Chim

Chữ "đại dịch" có nghĩa gì?

Đại dịch là bệnh bộc phát trong một khu đất đai rộng lớn và ảnh hưởng đến một số lớn người ta. Siêu vi cảm cúm H5N1 (cúm từ chim) có thể trở thành cảm cúm đại dịch.

Tại sao cảm cúm đại dịch lại giết nhiều người hơn cảm cúm theo mùa?

- Cảm cúm đại dịch do một siêu vi mới gây ra hay một siêu vi chưa bị nhiễm trong một thời gian lâu dài (có lẽ không có trong bất cứ ai hiện còn sống).
- Cảm cúm đại dịch lan truyền nhanh chóng và xuất hiện trên khắp thế giới.
- Cảm cúm đại dịch nhiễm rất nhiều người ở khắp các lứa tuổi và gây ra bệnh nghiêm trọng và làm chết.

Đại dịch H5N1 kéo dài bao nhiêu lâu?

Đại dịch H5N1 có lẽ sẽ đến từng đợt một. Khoảng 1/4 dân số có thể bị nhiễm trong từng đợt. Người nào bị bệnh trong đợt đầu cũng có thể bị bệnh trong những đợt sau. Mỗi đợt có thể kéo dài 8-12 tuần, và thời gian ở giữa các đợt có thể thay đổi giữa 8-20 tuần. Thường thường thì, đại dịch H5N1 sẽ có ít nhất ba đợt và kéo dài được đến trên 12 tháng.

Khi nào cảm cúm đại dịch kế tiếp sẽ xảy ra?

Không ai biết chắc. Thời gian giữa cảm cúm đại dịch không theo kiểu mẫu thường nào. Nhiều khoa học gia nghĩ rằng siêu vi H5N1 đang có dấu hiệu trở thành một siêu vi cảm cúm đại dịch, mặc dù họ không chắc khi nào đại dịch H5N1 có thể bắt đầu. Trước khi nó đến Hoa Kỳ thì sẽ có báo cáo truyền thông trong quốc gia và quốc tế về các trường hợp cảm cúm đại dịch đầu tiên. Nếu một đại dịch đến tới Hoa Kỳ, sẽ có thông báo trên truyền hình, trên báo, trên hệ thống mạng lưới hoặc máy truyền thanh.

Điều gì xảy ra nếu có cảm cúm đại dịch xảy ra ở Hoa Kỳ?

- Cảm cúm đại dịch sẽ lan truyền khắp Hoa Kỳ trong vòng nhiều tuần và mang đến:
- Bệnh cho một số rất nhiều người (đến 25% dân số).
- Có khả năng làm chết tất cả các lứa tuổi.
- Gây áp lực lớn và quấy rối cho tất cả các dịch vụ sức khỏe.
- Có thể phá rối tất cả các khía cạnh của đời sống hàng ngày.
- Có thể có biện pháp khẩn cấp ảnh hưởng đến toàn quốc gia.

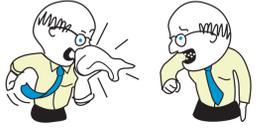
(Xem "Những Gì Quý Vị Có Thể Làm" để có hướng dẫn giữ sức khỏe trong khi có cảm cúm đại dịch.)

NHỮNG GÌ QUÝ VỊ CÓ THỂ LÀM

NHỮNG GÌ QUÝ VỊ CÓ THỂ LÀM BỐN ĐIỀU ĐƠN GIẢN ĐỂ BẢO VỆ MÌNH VÀ GIA ĐÌNH

CHE MIỆNG LÚC HO VÀ HẮT HƠI

- Dùng khăn giấy để che miệng và mũi
- Bỏ khăn giấy vào thùng rác
- Nếu không có khăn giấy, ho hoặc hắt hơi vào phía trên tay áo, không phải vào tay



RỬA TAY

- Rửa tay bằng nước xà bông ấm ít nhất trong 10-15 giây HOẶC sau đó dùng thuốc diệt trùng:
- Ho hoặc hắt hơi
- Dùng phòng vệ sinh
- Chăm sóc người bệnh
- Thải bỏ rác hoặc phân xúc vệt



GIỮ NƠI SINH SỐNG VÀ LÀM VIỆC SẠCH SẼ

- Lau rửa các nơi bằng xà bông dùng trong nhà (thuốc rửa chén, thuốc giặt, xà bông rửa tay).
- Diệt trùng trên bề mặt bằng thuốc tẩy hoặc rượu cồn



TRÁNH XA

- Tránh đám đông
- Giới hạn đi lại
- Đi làm và về nhà vào giờ nào vắng, nếu được
- Làm việc ở nhà, nếu được



Quý vị có nhiều bước thông thường, phi y tế để bảo vệ chính mình, đồng nghiệp và người thân thương. Theo những phương thức này để giới hạn đáng kể vấn nạn truyền nhiễm siêu vi-cà H5N1 và siêu vi gây ra cảm cúm theo mùa.

Cọ Rửa và Khử Trùng:

Rượu cồn và thuốc tẩy giết H5N1. Cọ rửa bàn ghế, chỗ làm việc, chỗ chuẩn bị đồ ăn, v.v... với xà bông dùng trong nhà (ví dụ thuốc rửa chén, thuốc giặt, xà bông tay) rồi nên dùng thuốc khử trùng (rượu cồn hoặc thuốc tẩy). Bàn hướng dẫn quý vị cách chuẩn bị và dùng thuốc khử trùng.

Tác Nhân Khử Trùng	Đề Nghị Dùng	Thận Trọng Khi Dùng
Thuốc tẩy trong nhà (giặt đồ): Pha loãng 3/4 cup thuốc tẩy trong một galông nước.	Tẩy vết vật liệu nhiễm bẩn máu và dịch cơ thể.	Dùng chỗ nào thoáng hơi. Mang bao tay khi dùng/ sử dụng thuốc tẩy. Chỉ hòa thuốc tẩy với nước.
Rượu chùi: (ví dụ 70% rượu isopropyllic hoặc 60% rượu etyl) Đùng pha loãng; dùng thẳng từ chai. Những thứ có nồng độ rượu thấp hơn, như rượu whiskey, vodka và rum, sẽ không hiệu nghiệm.	Mặt kim loại phẳng, mặt bàn và mặt khác chỗ nào dùng thuốc tẩy không được.	Đề cháy và độc. Dùng chỗ nào có nhiều thoáng hơi. Dùng hít vào. Giữ xa nguồn nhiệt, dụng cụ chạy bằng điện, ngọn lửa và bề mặt nóng. Để khô hoàn toàn.

Giữ thuốc tẩy và rượu chùi xa tầm tay trẻ em. Đùng uống thuốc tẩy hoặc rượu chùi.

Trang Bị Bảo Vệ Cá Nhân:

- Theo khuyến cáo của Tổ Chức Y Tế Thế Giới (WHO), thì dùng trang bị bảo vệ cá nhân (personal protective equipment, hay PPE) sẽ giảm được, nhưng không ngăn ngừa nguy cơ bị nhiễm H5N1.
- Một số cá nhân, chẳng hạn người tiếp xúc với gia cầm và sản phẩm gia cầm, nhân viên thú y, và nhân viên chăm sóc sức khỏe, nên mang PPE. Bàn với chủ nhân về cách cung cấp trang bị này.
- Người trong gia đình hoặc ai khác chăm sóc bệnh nhân bị nhiễm H5N1 nên mang mặt nạ và bao tay latex mang một lần hoặc bao tay nỉ lông. Bệnh nhân H5N1 nên mang mặt nạ khi tiếp xúc với người khác. Loại mặt nạ khuyến cáo là mặt nạ N-95 (xem hình), mua được tại tiệm vật dụng xây cất địa phương hoặc qua hãng vật liệu y tế. Lựa chọn thứ hai là mặt nạ phẫu thuật (xem hình). Có thể mua được mặt nạ và bao tay phẫu thuật tại các tiệm thuốc địa phương.
- Bỏ mặt nạ sau khi dùng 4-6 tiếng. Đùng dùng lại hoặc dùng chung. Bỏ mặt nạ và bao tay dùng rồi trong bao ny lông đóng kín và vứt cùng với rác trong nhà. Đùng PPE không thay thế biện pháp vệ sinh cần bản như rửa tay. **Rửa tay là việc cần thiết để ngăn ngừa truyền nhiễm H5N1.**
- Nếu phải mang mặt nạ, thì nhớ mang nó đúng cách. Bao gồm:
 - Bước chặt dây đầu hoặc dây đai đeo cho đầu sau tai.
 - Lắp khít đai mềm đeo trên đầu mặt nạ lên sống mũi.
 - Lắp khít mặt nạ lên mặt và dưới cằm.
- Rửa tay ngay sau khi cởi và vứt mặt nạ.
- Trong khi có tranh luận về mức hiệu nghiệm dùng mặt nạ hàng ngày, điều biết rõ là mang mặt nạ sẽ không có hại.



Xa Lánh Xã Hội và Hạn Chế Đi Lại & Hoạt Động (Distancing and Movement & Activity Restrictions, hay MAR)

Tiếp xúc với người bị nhiễm gia tăng nguy cơ bị nhiễm H5N1. Hạn chế tiếp xúc giữa người bị nhiễm và người không bị nhiễm sẽ giúp ngăn lan truyền H5N1. Hai cách thực hiện điều này hữu hiệu nhất là xa lánh xã hội (social distancing, hay SD) và hạn chế đi lại và hoạt động (MAR).

Xa Lánh Xã Hội:

- Mục đích xa lánh xã hội là gia tăng khoảng cách giữa quần chúng để H5N1 không dễ lan truyền. Những bước quý vị làm được để xa lánh xã hội hơn bao gồm:
 - Tránh những chỗ đông người (kể cả rạp chiếu phim, thương xá và các buổi thể thao).
 - Làm việc ở nhà.
 - Thay đổi giờ và kiểu làm việc để hạn chế tiếp xúc.

Hạn Chế Đi Lại và Hoạt Động (Movement and Activity Restrictions, hay MAR):

MAR giảm bớt tiếp xúc giữa quần chúng bằng cách hạn chế tụ tập ngoài công cộng và tạm thời đóng những nơi nhiều người tụ tập được. Hạn chế có thể là riêng cho quý vị, hoặc là một phần phòng ngừa công cộng lớn hơn cho cả cộng đồng. Chính quyền y tế cộng đồng có thể hạn chế riêng quý vị đi lại hoặc hoạt động như:

- Chính quyền nghĩ rằng quý vị có thể bị nhiễm vi tiếp xúc với một người hoặc một nơi biết chắc bị nhiễm mặc dù quý vị chưa có triệu chứng.
- Chính quyền nghĩ rằng quý vị có thể bị nhiễm vi tiếp xúc với một người hoặc một nơi biết chắc bị nhiễm và quý vị đang có triệu chứng.

Trong một trường hợp này, người lớn có lẽ sẽ bị giới hạn 10 ngày (14 ngày cho trẻ em 12 tuổi hoặc nhỏ hơn). **Điều quan trọng nên nhớ là khi mới bị bệnh quý vị có thể không cho thấy có triệu chứng nào nhưng truyền được H5N1 cho người khác.**

Trong lịch sử, MAR có bao gồm cách ly kiểm dịch. Trong giai đoạn đầu của đại dịch, kiểm dịch bắt buộc có thể được thực hiện, nhưng có lẽ chính quyền sẽ khuyến khích tự nguyện cách ly trong nhà (cũng được gọi là "tự bảo vệ" hoặc "ngay tuyền"). Chính quyền y tế cộng đồng sẽ yêu cầu tự nguyện hoặc tác động lớn khi công bố "ngay tuyền" (ở nhà khi có tuyế).

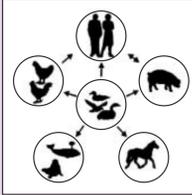
Người hành động tự nguyện phổ biến, nhân viên y tế cộng đồng có thể thực hiện những biện pháp sau đây cho cộng đồng:

- Tạm đóng cửa trường học, đại học, thương mại, hàng xuống và nơi thờ cúng.
- Hạn chế giao thông công cộng (kể cả xe điện ngầm, xe lửa, và sân bay).

Nên nhớ, trong khi có đại dịch, nên giới hạn tiếp xúc cộng đồng nhưng vẫn có thể tiếp tục liên lạc (điện thoại, hệ thống mạng lưới, v.v...) với bạn và gia đình.

THẮC MẮC THÔNG THƯỜNG

Thú nuôi trong nhà của tôi (mèo, chó) có thể bị nhiễm H5N1 không? Tôi có thể bị nhiễm H5N1 từ chúng nó không?
Xem biểu đồ.



Biểu đồ này cho thấy cách người ta và thú vật giao tiếp để nhiễm và truyền H5N1. Chẳng hạn, nó truyền được cho gà của nông gia, sau đó truyền đến người ta. Cũng giống như vậy, nó truyền được cho heo của nông gia và sau đó truyền đến người ta. Trong một cảm cúm đại dịch, siêu vi sẽ thay đổi (đột biến) để truyền dễ dàng từ người này sang người khác.

- Có bằng chứng là mèo có thể bị nhiễm H5N1, nhưng không biết chắc là nó truyền sang người ta được.
- Chưa có trường hợp chó bị nhiễm hoặc truyền H5N1 biết được.
- Chim nuôi trong nhà có thể bị nhiễm H5N1 và truyền cho người ta. Tuy nhiên, không nên lo nếu chủ chim giữ chim sạch sẽ, tránh xa chim hoang, và tiếp tục rửa tay sau khi lo cho chim và đựng phân chim.

Tôi có thể bị nhiễm H5N1 khi ăn gia cầm hoặc trứng bị nhiễm không?

Nói chung, khoa học gia không nghĩ rằng quý vị bị nhiễm H5N1 khi ăn gia cầm hoặc trứng bị nhiễm. Để tránh bất cứ nguy cơ bị bệnh, nên tập thói quen nấu ăn an toàn: Nấu gà hoặc trứng ở nhiệt độ trên 70°C (158°F); giữ riêng thức ăn còn sống và thức ăn nấu rồi; rửa tay sau khi cầm thức ăn sống; rửa tất cả bát, mặt quày bàn và đồ dùng; dùng ăn gia cầm hoặc sản phẩm gia cầm còn sống hay nấu chưa chín, hoặc trứng nấu sù còn sống.

Tôi có thể bị nhiễm H5N1 khi làm việc với/xung quanh gia cầm không? Điều gì xảy ra nếu làm việc trên một nông trại?

Tiếp xúc với gia cầm bị nhiễm và phân của chúng hoặc bụi nhiễm phân gia cầm có thể làm người ta bị nhiễm; tuy nhiên, trường hợp này hiếm khi xảy ra. Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh Tật (Centers for Disease Control and Prevention, hay CDC) và Tổ Chức Y Tế Thế Giới (World Health Organization, hay WHO) có đề nghị cho người nào làm việc với gia cầm.

H5N1 có giống SARS không?

Không. H5N1 là một siêu vi hoàn toàn khác với siêu vi gây ra Hội Chứng Hô Hấp Cấp Tính Nặng (Severe Acute Respiratory Syndrome, hay SARS).

Thăm viếng người khác có báo cáo những trường hợp nhiễm H5N1 có an toàn không?

Cho đến hôm nay, Tổ Chức Y Tế Thế Giới (WHO) chưa có khuyến hạn chế du hành nào. Khi viếng thăm nước bị ảnh hưởng của bệnh đó, nên tránh các nông trại, gia cầm và chim sống, và theo thời kỳ vệ sinh tốt. CDC cung cấp thông tin mới nhất cho người đi du lịch. Để có thêm chi tiết, viếng thăm mạng lưới của họ: www.cdc.gov/travel

Có thuốc bổ, được thảo hoặc thực ăn thiên nhiên nào dùng được để tránh khỏi bị nhiễm H5N1 không?

Cho đến hôm nay, Ủy Ban Thực Dược Phẩm Liên Bang (Food and Drug Administration, hay FDA) chưa lượng định và chấp thuận thuốc bổ dinh dưỡng và được thảo nào cho H5N1. Vi thuốc bổ và sản phẩm mua tự do có thể tương tác với thuốc theo toa, nên tham vấn người chăm sóc sức khỏe trước khi dùng các sản phẩm đó.

Chích cảm cúm (chủng ngừa) hàng năm có bảo vệ chống lại H5N1 không?

Không. Chủng ngừa cảm cúm hàng năm của quý vị sẽ không chống lại được H5N1.

Nên làm gì nếu có thai trong khi có đại dịch?

Nên chích cảm cúm theo mùa, ngay khi không bảo vệ chống H5N1, thuốc vẫn bảo vệ quý vị chống cảm cúm theo mùa. Giữ tất cả các hạn với bác sĩ. Đi gặp bác sĩ ngay khi mới có triệu chứng cảm cúm.

Có nên dự trữ thực phẩm và nước không? Nếu có, thì cho bao nhiêu ngày?

Chuyên gia đề nghị dự trữ ba ngày thức ăn không hư và 3 galông nước cho mỗi người trong gia đình, cho mỗi ngày. Đây là giải pháp tiêu chuẩn cho bất cứ khẩn cấp nào hạn chế quý vị không ra khỏi nhà được.

Tôi có cần bị cách ly kiểm dịch không?

Nếu cảm cúm đại dịch xảy ra ở Hoa Kỳ, có lẽ chính quyền sẽ yêu cầu mọi người tự hạn chế đi lại và giảm các hoạt động hàng ngày khác. Đối với ai bị nhiễm H5N1, người đó có thể bị bắt buộc phải hạn chế đi lại và hoạt động để bớt truyền nhiễm H5N1. [Xem "Xa Lánh Xã Hội và Hạn Chế Đi Lại & Hoạt Động" (Social Distancing and Movement & Activity Restrictions)]

Nên liên lạc với ai nếu nghĩ rằng mình bị nhiễm H5N1?

Nếu quý vị bị nhiễm hoặc bệnh lâu hơn 10 ngày hoặc có nhiệt độ trên 104°F, nên liên lạc người chăm sóc sức khỏe của mình.

Có nên đến bác sĩ/người chăm sóc sức khỏe để thử nghiệm H5N1 không?

Cho đến hôm nay, chưa có thử nghiệm thường lệ cho H5N1.

Tôi có nhiều nguy cơ bị nhiễm H5N1 hơn hay không nếu hệ miễn dịch của tôi đã bị yếu vì HIV, chữa trị ung thư hoặc vấn đề sức khỏe khác?

Những người có hệ miễn dịch bị yếu có nhiều nguy cơ bị biến chứng liên hệ đến H5N1 và, nếu bị nhiễm, có thể truyền nhiễm siêu vi trong thời gian lâu hơn.

Có dụng cụ hoặc sản phẩm nào để tăng gia hệ miễn dịch của tôi và bảo vệ chống H5N1 không?

Nếu đại dịch xảy ra, sẽ có rất nhiều người mời bán quý vị nhiều sản phẩm cho rằng sẽ bảo vệ quý vị chống H5N1. Trong hầu hết các trường hợp, những sản phẩm đó sẽ có rất ít hoặc không có giá trị gì cả và chỉ tốn tiền quý vị. Nghe theo chỉ báo của nhân viên y tế cộng đồng và bác sĩ riêng của mình.

H5N1 có sóng được trên các bề mặt hàng ngày như quần áo, điện thoại, tay cửa, đồ chơi, xe đẩy thực phẩm, v.v... không?

Một số báo cáo cho rằng H5N1 sống được vài ngày trên một số bề mặt hàng ngày khác nhau. Theo đề nghị ghi trong "Cọ Rửa và Khử Trùng" (Cleaning and Sterilizing) để chùi rửa nơi làm việc và sinh sống. Giặt quần áo dùng nước nóng sẽ tiêu diệt các hạt H5N1 nào dính trên quần áo. Mang bao tay xà một lần, hoặc dùng khăn lau giấy hoặc khăn chùi miệng làm vật ngăn chặn, sẽ giảm nguy cơ bị nhiễm H5N1. Rửa tay thường xuyên trong ngày và tránh sờ miệng, mũi, hoặc mắt.

Các sự kiện, khuyến cáo và chỉ bảo nói rõ hay ngụ ý trên áp-phích này là của những người đóng góp và không nhất thiết là quan điểm của Bộ Quốc Phòng, Đại Học Bảo Vệ Quốc Gia hoặc cơ quan khác của Chính Phủ Liên Bang. Nếu quý vị không biết chắc phải làm gì thì nên tham vấn người chăm sóc sức khỏe chuyên nghiệp.

¹ Thành Viên Cấp Cao, Trung Tâm Kỹ Thuật và Chánh Sách An Ninh Quốc Gia, Đại Học Bảo Vệ Quốc Gia, Ft. McNair, Washington, DC
² Giám Đốc, Trung Tâm Chánh Sách Sức Khỏe An Ninh Quốc Gia, Học Viện Nghiên Cứu Chánh Sách Potomac, Arlington, VA
³ Phụ Tá Nghiên Cứu, Trung Tâm Chánh Sách Sức Khỏe An Ninh Quốc Gia, Học Viện Nghiên Cứu Chánh Sách Potomac, Arlington, VA
⁴ Phụ Tá Nghiên Cứu, Trung Tâm Kỹ Thuật và Chánh Sách An Ninh Quốc Gia, Đại Học Bảo Vệ Quốc Gia, Ft. McNair, Washington, DC
⁵ Phân Tích Gia, Phần Ban Joint Working, ANSER, Arlington, VA

