

Bệnh Cúm Heo (H1N1)

Bệnh cúm heo là gì?

Bệnh cúm heo là một căn bệnh hô hấp cấp tính rất dễ lây nhiễm ở heo do siêu vi gây bệnh cúm loại A gây ra. Bệnh này thường gây ra các dịch bệnh cúm ở heo.

Con người có thể mắc bệnh cúm heo không?

Các siêu vi gây bệnh cúm heo thường không nhiễm sang con người. Tuy nhiên, các trường hợp người mắc bệnh cúm heo thỉnh thoảng vẫn xảy ra. Các trường hợp này thường hay xảy ra nhất ở những người tiếp xúc trực tiếp với heo (ví dụ như trẻ em ở gần heo tại hội chợ hoặc các nhân viên làm việc trong ngành chăn heo). Tuy nhiên, cũng đã có các trường hợp lây nhiễm cúm heo từ người sang người.

Các triệu chứng của bệnh cúm heo ở người là gì?

Các triệu chứng của bệnh cúm heo ở người cũng giống như các triệu chứng của bệnh cúm theo mùa thông thường ở người. Các triệu chứng đó bao gồm sốt, ho, nghẹt mũi và nhức mỏi người. Một số người mắc bệnh cúm heo cũng báo cáo là có triệu chứng đau họng, buồn nôn, ói mửa và tiêu chảy.

Bệnh cúm heo lây lan như thế nào?

Các siêu vi gây bệnh cúm có thể lây lan trực tiếp từ heo sang người và từ người sang heo. Trường hợp người nhiễm các siêu vi gây bệnh cúm từ heo thường hay xảy ra nhất khi người ở khoảng cách gần với các con heo đã nhiễm siêu vi gây bệnh, ví dụ như các trại nuôi heo và các cuộc triển lãm gia súc có nuôi heo tại hội chợ. Việc lây bệnh cúm heo từ người sang người cũng có thể xảy ra. Người ta nghĩ rằng bệnh cúm heo lây lan từ người sang người cũng giống như bệnh cúm theo mùa, có nghĩa là chủ yếu lây lan từ người sang người do những người nhiễm siêu vi cúm ho hoặc

Một người nào đó mắc bệnh cúm heo có thể làm lây bệnh sang những người khác trong bao lâu?

Những người nhiễm siêu vi cúm heo sẽ được coi là có khả năng lây bệnh trong vòng một ngày trước khi các triệu chứng khởi phát và cho tới chừng nào họ còn có các triệu chứng và có thể kéo dài tới 7 ngày sau khi phát bệnh. Trẻ em, đặc biệt là trẻ nhỏ, có thể có khả năng lây nhiễm trong thời gian lâu hơn.

Người ta có thể mắc bệnh cúm heo do ăn thịt heo không?

Không. Các siêu vi gây bệnh cúm heo không lây lan qua thực phẩm. Quý vị không thể mắc bệnh cúm heo do ăn thịt heo hoặc các sản phẩm làm từ thịt heo. Việc ăn thịt heo và các sản phẩm làm từ thịt heo được nấu chín và xử lý thích hợp bao giờ cũng an toàn. Thịt heo được nấu tới nhiệt độ bên trong là 160°F sẽ tiêu diệt tất cả các siêu vi và các tác nhân gây bệnh qua thực phẩm khác.

Bệnh cúm heo nghiêm trọng như thế nào?

Cũng giống như bệnh cúm theo mùa, bệnh cúm heo ở người có thể khác nhau về mức độ, từ nhẹ tới nặng. Trong khoảng thời gian từ 2005 tới tháng Một 2009, 12 trường hợp mắc bệnh cúm heo ở người đã được phát hiện tại Hoa Kỳ nhưng không có trường hợp nào tử vong. Tuy nhiên, bệnh cúm heo có thể rất nghiêm trọng, gây ra các biến chứng như bệnh viêm phổi.

Có các loại thuốc chữa bệnh cúm heo ở người không?

Các Trung Tâm Kiểm Soát và Ngừa Bệnh (CDC) khuyến cáo việc sử dụng oseltamivir hoặc zanamivir để chữa trị và/hoặc ngừa bệnh cúm heo. Các loại thuốc kháng siêu vi là thuốc kê toa (thuốc viên, thuốc nước hoặc thuốc dạng hít) có tác dụng chống lại bệnh cúm bằng cách không để các siêu

vi gây bệnh cúm sinh sôi trong cơ thể. Nếu quý vị mắc bệnh, các loại thuốc kháng siêu vi có thể giúp quý vị thuyên giảm bệnh và giúp quý vị khỏi bệnh nhanh hơn. Các loại thuốc này cũng có thể ngăn ngừa các biến chứng nghiêm trọng do bệnh cúm. Nếu quý vị đang đau bệnh và nghĩ rằng mình mắc bệnh cúm, hãy liên lạc với bác sĩ của quý vị.

Các trường hợp mắc bệnh cúm ở người có thể được chẩn đoán như thế nào?

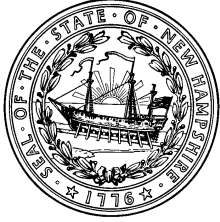
Để chẩn đoán bệnh cúm heo loại A, thông thường người ta sẽ cần phải lấy một mẫu xét nghiệm qua đường hô hấp trong vòng 4 tới 5 ngày đầu tiên kể từ khi mắc bệnh (khi người mắc bệnh dễ có khả năng lây lan siêu vi nhất). Tuy nhiên, một số người, đặc biệt là trẻ em, có thể lây lan siêu vi trong 10 ngày hoặc lâu hơn. Để nhận biết siêu vi gây bệnh cúm heo loại A, phải gửi mẫu xét nghiệm đó cho phòng xét nghiệm y tế cộng đồng của tiểu bang để xét nghiệm.

Tôi có thể làm gì để bảo vệ bản thân ngừa bệnh?

Mặc dù hiện không có thuốc chủng ngừa để bảo vệ ngừa bệnh cúm heo, có rất nhiều các hoạt động hàng ngày mà quý vị có thể áp dụng để giúp ngăn ngừa lây lan các vi trùng gây bệnh hô hấp, ví dụ như bệnh cúm:

- Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt hơi.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước, đặc biệt là sau khi quý vị ho hoặc hắt hơi.
- Cố gắng tránh tiếp xúc gần gũi với những người bệnh
- Tránh dùng chung dao muỗng nĩa.
- Nếu quý vị mắc bệnh cúm, hãy nghỉ học hoặc nghỉ làm ở nhà và hạn chế tiếp xúc với những người khác để tránh làm lây bệnh sang họ.

Nếu quý vị có các thắc mắc hoặc vấn đề lo ngại cụ thể về bệnh cúm heo, xin gọi đường dây giải đáp thắc mắc của công chúng về H1N1 (cúm heo) của tiểu bang New Hampshire tại 1-888-330-6764, từ 8 giờ sáng tới 8 giờ tối hàng ngày. Để biết thêm thông tin, xin tới trang mạng điện toán của Các Trung Tâm Kiểm Soát và Ngừa Bệnh tại www.cdc.gov/H1N1flu, gọi đường dây thông tin CDC tại 1-800CDC-INFO, tới trang mạng điện toán của Tổ Chức Y Tế Thế Giới tại www.who.int, hoặc tới trang mạng điện toán của Sở Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sự tiểu bang New Hampshire tại www.dhhs.state.nh.gov.



Sở Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sự tiểu bang New Hampshire
Ngày 1 tháng Năm, 2009

Các Câu Hỏi Thường Gặp về Bệnh Cúm Heo

Bệnh cúm heo là gì?

Bệnh cúm heo là một căn bệnh hô hấp ở heo do siêu vi gây bệnh cúm loại A gây ra. Các dịch bệnh cúm heo xảy ra thường xuyên ở heo. Tuy nhiên, rất hiếm khi các loại siêu vi này lây sang người và gây ra những cơn dịch bệnh lớn.

Có các trường hợp mắc bệnh cúm heo ở người tại Hoa Kỳ không?

Vào cuối tháng Ba và đầu tháng Tư 2009, các trường hợp người nhiễm siêu vi gây bệnh cúm heo loại A (H1N1) đã được ghi nhận lần đầu tiên tại Miền Nam California và gần San Antonio, Texas. Các tiểu bang khác của Hoa Kỳ đã ghi nhận các trường hợp mắc bệnh cúm heo ở người và các trường hợp mắc bệnh cũng đã được ghi nhận ở những nơi khác trên thế giới. Số trường hợp mắc bệnh được xác nhận mới nhất tại Hoa Kỳ được đăng tải trên trang mạng điện toán www.cdc.gov/swineflu/investigation.htm. Các Trung Tâm Kiểm Soát và Ngừa Bệnh (CDC) và các cơ quan y tế cấp địa phương và tiểu bang đang hợp tác làm việc để điều tra và theo dõi tình hình.

Có phải là bệnh cúm heo rất dễ lây lan không?

CDC xác định rằng loại siêu vi này có thể lây lan và lây từ người này sang người khác. Tuy nhiên, hiện tại người ta vẫn chưa biết là loại siêu vi này lây lan giữa người với người dễ dàng như thế nào.

Các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh cúm heo ở người là gì?

Các triệu chứng của bệnh cúm heo ở người cũng giống như các triệu chứng của bệnh cúm theo mùa thông thường và bao gồm sốt, ho, đau họng, nhức mỏi người, đau đầu, những cơn lạnh run và mệt mỏi. Một số người đã ghi nhận cả triệu chứng tiêu chảy và ói mửa liên quan tới bệnh cúm heo. Cũng giống như bệnh cúm theo mùa, bệnh cúm heo cũng có thể làm các căn bệnh mãn tính tiềm ẩn trầm trọng hơn.

Người ta mắc bệnh cúm heo như thế nào?

Việc lây lan cúm heo được coi là xảy ra giống như cách thức lây lan của bệnh cúm theo mùa, từ người này sang người khác do những người mắc bệnh cúm ho hoặc hắt hơi. Chúng ta cũng có thể mắc bệnh bằng cách chạm vào một vật nào đó có dính siêu vi gây bệnh cúm và sau đó chạm vào miệng hoặc mũi của chúng ta.

Khi nào một người có thể làm lây bệnh cúm sang người khác?

Những người mắc bệnh có thể lây bệnh sang những người khác bắt đầu từ 1 ngày trước khi các triệu chứng phát sinh và cho tới 7 ngày hoặc hơn sau khi đỡ bệnh. Điều này có nghĩa là

quý vị có thể làm lây bệnh cúm sang người khác trước khi quý vị biết là mình đau bệnh, cũng như trong khi quý vị đang bị bệnh.

Mọi người có thể làm gì để ngừa bệnh cúm?

Điều quan trọng nhất mà mọi người cần làm để ngừa bệnh là những gì lẽ ra họ đang làm: rửa tay thường xuyên. Điều cũng quan trọng là cần phải tránh tiếp xúc gần gũi với những người đang mắc bệnh, ngủ đủ giấc, ăn uống lành mạnh và tập thể dục thường xuyên. Điều cũng quan trọng là tránh chạm vào bề mặt có thể đã dính siêu vi gây bệnh cúm.

Có thuốc chữa bệnh cúm heo không?

Có. CDC khuyến cáo việc sử dụng oseltamivir hoặc zanamivir để điều trị cho các trường hợp nhiễm siêu vi gây bệnh cúm heo này. Các loại thuốc kháng siêu vi là thuốc kê toa (thuốc viên, thuốc nước hoặc thuốc dạng hít) có tác dụng chữa bệnh cúm bằng cách ngăn chặn sự sản sinh của siêu vi gây bệnh cúm trong cơ thể. Nếu quý vị mắc bệnh, các loại thuốc kháng siêu vi sẽ không chữa khỏi bệnh cúm mà sẽ giúp giảm nhẹ mức độ nghiêm trọng của bệnh và giúp quý vị đỡ bệnh nhanh hơn. Các loại thuốc này cũng có thể ngăn ngừa các biến chứng nghiêm trọng của bệnh cúm. Để điều trị, các loại thuốc kháng siêu vi có công dụng nhất nếu bắt đầu dùng ngay sau khi mắc bệnh (trong vòng 2 ngày kể từ khi các triệu chứng xuất hiện).

Việc ăn thịt heo và các sản phẩm làm từ heo có an toàn không?

Có. Bệnh cúm heo không thể lây lan qua thực phẩm. Quý vị không thể mắc bệnh cúm heo do ăn thịt heo hoặc các sản phẩm làm bằng thịt heo. Và việc ăn các sản phẩm từ thịt heo đã được nấu chín và xử lý thích hợp bao giờ cũng an toàn.

Chúng ta nên áp dụng những biện pháp đề phòng nào để bảo vệ bản thân tránh mắc bệnh?

Hiện tại không có thuốc chủng ngừa để ngừa bệnh cúm heo vì đây là loại siêu vi mới. Tuy nhiên, có các sinh hoạt hàng ngày mà chúng ta có thể thực hiện để giúp ngăn ngừa lây lan vi trùng gây bệnh hô hấp như bệnh cúm, trong đó bao gồm:

- Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi, hoặc dùng khuỷu tay, sau đó vứt bỏ khăn giấy đã sử dụng vào trong thùng rác
- Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước (15-20 giây bằng xà bông và nước ấm), đặc biệt là sau khi quý vị ho hoặc hắt hơi. Các loại thuốc chùi rửa tay dạng cồn cũng có tác dụng.
- Tránh tiếp xúc gần gũi với người bệnh.
- Nếu quý vị mắc bệnh cúm, quý vị nên nghỉ học hoặc nghỉ làm ở nhà và hạn chế tiếp xúc với những người khác để tránh lây bệnh sang họ.

Mọi người cần làm gì nếu mắc bệnh?

Nếu quý vị cư ngụ tại một khu vực ở nơi các trường hợp mắc bệnh cúm heo đã được xác định hoặc quý vị đi tới một địa điểm nơi được xác định là có người mắc bệnh cúm heo và quý vị đổ bệnh với các triệu chứng giống như bệnh cúm, trong đó bao gồm sốt, nhức mỏi người, chảy nước mũi, đau họng, ớn lạnh hoặc buồn nôn và tiêu chảy, quý vị nên liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị, đặc biệt là nếu quý vị lo ngại về các triệu chứng của mình.

Nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị có thể xác định xem có cần thiết phải khám hoặc điều trị bệnh cúm hay không.

Các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp cần lưu ý đối với trường hợp mắc bệnh nặng là gì?

Ở trẻ em, các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp cần được chữa trị ngay là:

- Thở nhanh hoặc khó thở
- Da tái xám
- Không uống đủ chất lỏng
- Không thức giấc hoặc không giao tiếp
- Quấy khóc tới mức đứa trẻ không muốn được bế
- Các triệu chứng giống như bệnh cúm đã đỡ nhưng sau đó tái phát với triệu chứng sốt và ho trầm trọng hơn
- Sốt kèm theo nổi mẩn

Ở người lớn, các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp cần được chữa trị ngay là:

- Khó thở hoặc thở dốc
- Tức ngực đột ngột hoặc đau bụng hoặc đau ngực
- Chóng mặt đột ngột
- Lẫn lộn
- Ói mửa nghiêm trọng hoặc dai dẳng

Làm thế nào để biết là mình mắc bệnh cúm heo?

Nhiều người sẽ không bao giờ biết vì họ không đau bệnh tới mức cần phải đi khám chữa trị, cũng giống như bệnh cúm theo mùa. Nếu quý vị đi khám bác sĩ, họ sẽ làm một xét nghiệm sơ bộ và xét nghiệm này có thể cho biết là quý vị có mắc một căn bệnh cúm nào đó hay không. Sau đó, các mẫu xét nghiệm có thể được gửi tới Các Phòng Xét Nghiệm Y Tế Cộng Đồng NH để xét nghiệm thêm nhằm xác định xem loại siêu vi cúm đó có phải là bệnh cúm heo hay không.

Để biết thêm chi tiết và nếu quý vị có thắc mắc về bệnh cúm heo, xin gọi đường dây giải đáp thắc mắc của công chúng về bệnh cúm heo của tiểu bang New Hampshire tại số 1-888-330-6764. Đường dây này làm việc hàng ngày, từ 8 giờ sáng tới 8 giờ tối. Quý vị cũng có thể tới trang mạng điện toán của Sở Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sự NH tại www.dhhs.nh.gov, trang mạng điện toán của Các Trung Tâm Kiểm Soát và Ngừa Bệnh tại www.cdc.gov/H1N1flu, gọi đường dây thông tin của CDC tại 1-800-CDC-INFO hoặc tới trang mạng điện toán của Tổ Chức Y Tế Thế Giới (WHO) tại www.who.int.