

Biện Pháp Sẵn Sàng Đối Phó của Hội Chữ Thập Đỏ

Danh Sách Kiểm Tra về Dịch Cúm

Bệnh cúm, cũng được gọi là cúm, là một bệnh hô hấp truyền nhiễm do những dòng virus khác nhau gây ra. Tại Hoa Kỳ, có mùa cúm bắt đầu vào mỗi mùa thu và kết thúc vào mùa xuân hàng năm. Dạng cúm mà mọi người mắc phải trong mùa này được gọi là cúm theo mùa. Virus cúm lây từ người sang người khi người bị nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi.

Nắm Rõ Sự Khác Biệt

Cúm Theo Mùa—Một bệnh hô hấp truyền nhiễm gây ra bởi virus influenza (cúm) xuất hiện mỗi năm. Bệnh ảnh hưởng đến trung bình 5 phần trăm đến 20 phần trăm dân số Hoa Kỳ bằng cách gây ra bệnh nhẹ đến nặng, và trong một số trường hợp, có thể dẫn đến tử vong. Người lớn có thể có khả năng truyền bệnh cho người khác 1 ngày trước khi có các triệu chứng và trong 5 ngày sau khi bị bệnh.

Dịch—Sự lây lan nhanh chóng của một bệnh, ảnh hưởng đến một số hoặc nhiều người trong một cộng đồng hoặc khu vực tại cùng thời điểm.

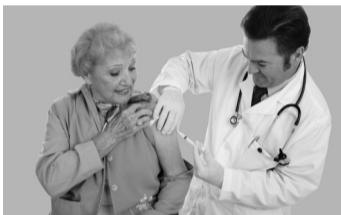
Đại dịch—Một đợt bùng phát của bệnh ảnh hưởng đến nhiều người trên toàn thế giới và lây lan nhanh chóng.

H1N1 (cúm lợn)—H1N1, ngay từ đầu được gọi là “cúm lợn”, là một virus cúm mới gây bệnh ở người. Ở Hoa Kỳ, loại virus mới này được phát hiện đầu tiên ở người vào tháng 4, 2009. Virus này lây từ người sang người trên khắp thế giới, có thể theo cùng cách lây lan của các virus cúm theo mùa bình thường. Vào ngày 11 tháng 6, 2009, Tổ Chức Y Tế Thế Giới (World Health Organization – WHO) cảnh báo rằng đại dịch cúm H1N1 đang tiếp diễn.

Điều quan trọng là phải nắm bắt thông tin về các thay đổi trong hướng dẫn của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention - CDC). Trang Web của CDC thường xuyên đăng tin tức cập nhật cho công chúng biết các khuyến nghị về y tế liên quan đến các mối đe dọa về sức khỏe, bao gồm H1N1 (cúm lợn).

H5N1 (cúm gia cầm)—Thường được gọi là cúm gà, dòng virus cúm này xuất hiện tự nhiên ở chim. Chim hoang có thể mang virus và có thể không bị bệnh; tuy nhiên, gia cầm có thể bị nhiễm virus và thường chết do virus này.

Tôi phải làm gì để tránh bị bệnh?



Hãy tìm phòng bệnh cúm mỗi năm để có cơ hội bảo vệ tốt nhất.

- Hãy luôn thực hiện các thói quen sức khỏe tốt để duy trì sức đề kháng của cơ thể.
 - Thực hiện một chế độ ăn cân bằng.
 - Uống nhiều nước.
 - Tập thể dục hàng ngày.
 - Kiểm soát trầm cảm.
 - Nghỉ ngơi và ngủ đầy đủ.
- Thực hiện những bước thông thường sau đây để chặn sự lây lan của vi trùng:
 - Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước hoặc chất rửa tay có cồn.
 - Tránh hoặc giảm thiểu tiếp xúc với người đang bị bệnh (nên cách người bệnh tối thiểu ba bộ).
 - Tránh chạm vào mắt, mũi hoặc miệng.
 - Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi. Nếu quý vị không có khăn giấy, hãy ho hoặc hắt hơi vào chỗ khuỷu tay của quý vị.
 - Tránh xa người khác càng xa càng tốt khi quý vị bị bệnh.
- Bất cứ ai bị sốt hoặc có các triệu chứng cúm khác nên ở nhà không đi làm hoặc đi học cho đến ít nhất 24 giờ sau khi hết sốt (không uống thuốc).
- Tiêm phòng bệnh cúm hàng năm. Việc tiêm vaccin là một trong những cách hiệu quả nhất để giảm thiểu bệnh tật và tử vong. Cần hai mũi tiêm cho mùa cúm 2009 - một cho cúm theo mùa và một cho cúm H1N1.

Tôi có mắc bệnh cúm không?



Cúm thường bắt đầu với triệu chứng diễn tiến nhanh là sốt cao và nhức mỏi cơ thể. Nhận biết những triệu chứng thường gặp khác của bệnh cúm:

- Nhức đầu
- Rất mệt mỏi
- Viêm họng
- Ho
- Sổ mũi
- Nôn mửa và/hoặc tiêu chảy (thường gặp ở trẻ em hơn ở người lớn)
- **LƯU Ý:** Việc có tất cả các triệu chứng này không phải lúc nào cũng có nghĩa là quý vị bị cúm. Nhiều chứng bệnh khác nhau cũng có các triệu chứng tương tự.

Chẩn đoán bệnh cúm:

- Có thể khó biết liệu quý vị bị bệnh cúm hay một bệnh khác.
- Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể có khả năng cho quý vị biết liệu quý vị có bị cúm không.
- Nếu quý vị có các triệu chứng như bệnh cúm và lo lắng về những biến chứng có thể có, hãy tham khảo ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Những nguy cơ tiềm tàng và các biến chứng nghiêm trọng của bệnh cúm:

- Viêm phổi do vi khuẩn
- Mất nước
- Làm nặng thêm các bệnh mạn tính
- Các bệnh nhiễm trùng tai
- Các vấn đề về xoang

Tôi phải làm gì khi có người bị bệnh?



- Chỉ định một người làm người chăm sóc.
- Để riêng đồ dùng cá nhân của mọi người. Tất cả các thành viên trong hộ gia đình nên tránh dùng chung bút, giấy, quần áo, khăn tắm, ra trải giường, chăn mền, thức ăn hoặc dụng cụ ăn trừ phi được rửa sạch giữa các lần sử dụng.
- Khử trùng tay nắm cửa, công tắc, cán cầm, máy tính, điện thoại, đồ chơi, và các bề mặt khác thường chạm vào quanh nhà hoặc nơi làm việc.
- Rửa chén đĩa của mọi người bằng máy rửa chén hoặc bằng tay sử dụng nước thật nóng và xà bông.
- Giặt quần áo của mọi người bằng máy giặt chuẩn như bình thường. Sử dụng bột giặt và nước thật nóng và rửa tay sau khi xử lý quần áo bẩn.
- Đeo găng tay dùng một lần khi tiếp xúc với hoặc lau dọn dịch tiết từ cơ thể.

Định nghĩa thuật ngữ

Sự miễn dịch đối với một chứng bệnh được xác định bằng sự hiện diện của các kháng thể với bệnh đó trong cơ thể của một người. Hầu hết mọi người đều có mức độ kháng nào đó với các bệnh truyền nhiễm, hoặc sau khi họ hồi phục sau khi mắc bệnh hoặc nhờ tiêm vaccin. Các virus cúm theo mùa thay đổi theo thời gian và người ta không có được sự miễn dịch đối với chúng trừ phi được tiêm vaccin.

Cách ly là việc tách biệt về mặt vật lý người khỏe mạnh đã tiếp xúc với một bệnh truyền nhiễm ra khỏi những ai chưa tiếp xúc.

Cô lập là tình trạng tách biệt giữa những người hoặc nhóm người để ngăn chặn sự lây lan của bệnh.

Giữ khoảng cách xã hội là biện pháp được áp dụng để giới hạn sự tiếp xúc trực tiếp nhằm ngăn chặn sự phơi nhiễm và truyền bệnh.

Quý vị có được xem là có nguy cơ cao mắc các biến chứng liên quan đến bệnh cúm không?

- Các nhóm người sau đây có nguy cơ tăng cao: Người 50 tuổi trở lên, phụ nữ mang thai, người có các bệnh mạn tính, trẻ em 6 tháng tuổi trở lên và người sống với hoặc chăm sóc bất kỳ ai có nguy cơ cao.
- Những người có nguy cơ cao nên cập nhật tiêm vaccin mỗi năm và tiêm vaccin viêm phổi pneumococcus nếu là người 50 tuổi trở lên, theo sự chỉ định của bác sĩ.