

## THAM CHIẾU NHANH: BỆNH CÚM HEO

Hoa Kỳ đã tuyên bố tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng nhằm đối phó trước các báo cáo gần đây về bệnh cúm heo. UnitedHealthcare muốn giúp quý vị hiểu một số thông tin quan trọng về bệnh cúm heo để quý vị có thể áp dụng các biện pháp thích hợp nhằm bảo vệ bản thân và gia đình quý vị. Quý vị cũng nên xem trang mạng điện toán của CDC hoặc liên lạc với một chuyên gia y tế để biết thêm thông tin.

<b>Bệnh cúm heo là gì?</b>	Siêu vi liên quan tới dịch bệnh cúm heo mới đây là căn bệnh viêm nhiễm đường hô hấp do một loại siêu vi gây bệnh cúm A (H1N1) gây ra. Đây là căn bệnh thường gặp ở heo (hay còn gọi là cúm heo).
<b>Làm thế nào mắc bệnh?</b>	Mặc dù con người thường không mắc bệnh cúm heo, nhưng siêu vi này có khả năng lây lan và con người có thể nhiễm phải. Siêu vi lây lan từ người này sang người khác qua hắt hơi và ho. Con người thường làm lây bệnh ở bất kỳ đâu từ một ngày trước khi bắt đầu khởi phát bệnh cho tới 7 ngày sau khi bệnh đã khởi phát. Lưu ý: <b>Bệnh cúm heo KHÔNG thể lây lan từ việc ăn thịt heo và các sản phẩm làm bằng thịt heo.</b>
<b>Ai có nguy cơ mắc bệnh cúm heo?</b>	Vì đây là loại siêu vi cúm mới nên rất có khả năng là hiện không có sự miễn dịch đối với loại siêu vi này. Người ta tin rằng tất cả mọi người đều có nguy cơ mắc bệnh.
<b>Các triệu chứng là gì?</b>	Các triệu chứng của bệnh cúm heo rất giống như bệnh cúm theo mùa và thường bao gồm sốt, mệt mỏi, chán ăn và ho, mặc dù một số người cũng có triệu chứng chảy nước mũi, đau họng, ói mửa hoặc tiêu chảy, theo thông tin từ Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh (CDC).
<b>Làm thế nào để tránh mắc bệnh?</b>	<b>Cộng đồng có thể áp dụng nhiều biện pháp để ngăn ngừa siêu vi lây lan.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Thường xuyên rửa tay. Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước, đặc biệt là sau khi quý vị ho hoặc hắt hơi. Các chất rửa tay dạng cồn cũng hữu ích.</li><li>• Tránh tiếp xúc với những người mắc bệnh.</li><li>• Che miệng và mũi bằng khăn giấy (hoặc khuỷu tay) khi quý vị ho hoặc hắt hơi. Vứt bỏ chiếc khăn giấy đó vào trong thùng rác sau khi sử dụng.</li><li>• Không chạm vào mắt, mũi hoặc miệng của quý vị. Vi trùng lây lan theo cách đó.</li></ul>
<b>Cách chữa trị như thế nào?</b>	CDC khuyên nên dùng các loại thuốc kháng siêu vi gọi là Tamiflu và Relenza để điều trị và ngăn ngừa siêu vi cúm heo. Các loại thuốc này có tác dụng nhất nếu dùng trong vòng hai ngày sau khi phát sinh các triệu chứng. <b>QUAN TRỌNG:</b> Không nên cho bất kỳ ai dưới 18 tuổi dùng aspirin hoặc các sản phẩm có aspirin, kể cả các trường hợp đã được xác nhận hoặc đang nghi ngờ là mắc bệnh cúm heo do nguy cơ mắc hội chứng Reye. Có thể sử dụng các loại thuốc không có steroid, ví dụ như acetaminophen (Tylenol) để điều trị các triệu chứng.
<b>Tôi nên làm gì nếu mắc bệnh?</b>	Nếu quý vị đau bệnh, quý vị nên ở nhà và tránh tiếp xúc với những người khác để tránh lây bệnh.  Quý vị cũng nên liên lạc với bác sĩ hoặc y tá để khám khẩn cấp hoặc cấp cứu nếu quý vị: <ul style="list-style-type: none"><li>• Khó thở hoặc thở gấp</li><li>• Đau ngực hoặc tức ngực</li><li>• Đau bụng</li><li>• Chóng mặt</li><li>• Lẫn lộn</li><li>• Ói mửa nghiêm trọng hoặc thường xuyên</li></ul> Ở trẻ em, các triệu chứng khác có thể xảy ra và cần chăm sóc khẩn cấp là: <ul style="list-style-type: none"><li>• Không thể uống đủ chất lỏng để giữ cho cơ thể đủ nước</li><li>• Sốt với triệu chứng nổi mẩn</li><li>• Khỏe hơn, sau đó lại sốt và ho dữ dội hơn</li></ul>

Nếu gặp các triệu chứng sau đây, quý vị cần gọi Các Dịch Vụ Y Tế Cấp Cứu (911):

- Da chuyển sang màu tái xám
- Không thể đánh thức con quý vị được
- Cực kỳ quấy khóc/cáu gắt. Ví dụ, một đứa trẻ quấy khóc không muốn được bồng bế.

**Thuốc chủng ngừa bệnh cúm mà tôi nhận được đầu năm có thể bảo vệ tôi không? Nếu tôi đi chủng ngừa cúm bây giờ thì sao - việc đó có bảo vệ tôi không?**

Không. Hiện không có loại thuốc chủng ngừa nào cho dạng siêu vi cúm này. Những người cư ngụ tại các khu vực bị ảnh hưởng nên áp dụng các biện pháp tránh lây lan siêu vi sang những người khác.

**Nếu tôi đi tới Mỹ Tây Cơ, tôi có nên dùng thuốc để ngừa bệnh cúm không?**

CDC và WHO (Tổ Chức Y Tế Thế Giới) gợi ý là mọi người nên tránh tới Mỹ Tây Cơ vào thời điểm hiện tại. Nếu quý vị có ý định du hành tới Mỹ Tây Cơ, hãy làm theo các gợi ý trên trang Web của CDC để giảm nguy cơ mắc bệnh. Xin tới trang Web sau đây để biết các khuyến cáo: <http://www.cdc.gov/travel/content/SwineFluMexico.aspx>

**Khi nào tôi nên lấy thuốc từ bác sĩ của tôi?**

Có các loại thuốc kháng siêu vi cho những người từ 1 tuổi trở lên. Quý vị nên hỏi bác sĩ của quý vị để biết quý vị có cần dùng thuốc kháng siêu vi hay không. Sau đây là các khuyến cáo của CDC về việc điều trị:

**Các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh:** “Nên điều trị cho bất kỳ người nào đang mắc bệnh, bị  *nghi ngờ* là mắc bệnh cúm heo.” Người ta thường khuyên nên dùng thuốc trong năm ngày nếu các triệu chứng hiện diện không quá hai ngày. Vì có khả năng là một số trường hợp bị nghi ngờ mắc bệnh hóa ra lại là các dạng bệnh cúm khác, bác sĩ có thể kê toa các loại thuốc khác ngoài Tamiflu và Relenza.

**Các trường hợp xác nhận là mắc bệnh:** Có thể dùng Tamiflu hoặc Relenza trong năm ngày, với điều kiện là các triệu chứng đã hiện diện trong không quá hai ngày. **Phụ nữ đang mang thai:** Độ an toàn của Tamiflu và Relenza trong thời gian mang thai vẫn chưa được kiểm nghiệm. Chỉ nên sử dụng các loại thuốc này cho phụ nữ mang thai nếu cảm thấy rằng công hiệu mà thuốc mang lại lớn hơn cơ hội gây tổn hại cho bào thai hoặc thai nhi. **Việc điều trị ngừa bệnh bằng thuốc ở những người không mắc bệnh:** Để chăm sóc sức khỏe hiệu quả, quý vị phải dùng thuốc trong ít nhất bảy ngày. Nên áp dụng các biện pháp điều trị ngừa bệnh cho:

- Các thành viên trong gia đình, là những người tiếp xúc gần gũi với những người khác rất dễ có nguy cơ biến chứng do bệnh cúm
- Các trẻ em ở lứa tuổi đi học, tiếp xúc gần gũi với những người khác đã được xác nhận hoặc đang bị nghi ngờ là mắc bệnh cúm heo
- Những người du hành tới Mỹ Tây Cơ, rất dễ có nguy cơ mắc các biến chứng do bệnh cúm
- Các công nhân làm việc tại biên giới Mỹ Tây Cơ, là những người rất dễ có nguy cơ mắc các biến chứng do bệnh cúm
- Các nhân viên sức khỏe cộng đồng hoặc các nhân viên chăm sóc sức khỏe, tiếp xúc gần gũi mà không có biện pháp bảo vệ với những người được xác nhận là mắc bệnh cúm heo trong giai đoạn nhiễm bệnh
- Cũng nên lưu ý tới việc chăm sóc ngừa bệnh cho bất kỳ nhân viên y tế nào làm việc trong một khu vực có các trường hợp đã được xác nhận là mắc bệnh cúm heo, và những người dễ có khả năng gặp rắc rối, và những người không có nguy cơ mắc bệnh cao, đang du hành tới Mỹ Tây Cơ, các nhân viên tiếp ứng khẩn cấp, hoặc các công nhân làm việc tại biên giới ở các khu vực có các trường hợp đã xác nhận là mắc bệnh.

Bệnh cúm có thể dẫn tới hoặc xảy ra đồng thời với nhiễm vi khuẩn. Trong trường hợp đó, quý vị có thể cũng sẽ cần phải dùng cả thuốc trụ sinh. Trường hợp mắc bệnh cúm lâu hoặc nghiêm trọng có vẻ như đỡ hơn, nhưng sau đó lại tồi tệ hơn, và đó có thể là dấu hiệu nhiễm vi khuẩn. Những người lo ngại về quá trình phát triển các triệu chứng của mình nên hỏi ý kiến bác sĩ.

Người ta có thể sản xuất ra một loại siêu vi ngừa bệnh cúm này nhanh như thế nào? Vẫn chưa biết được câu trả lời cho câu hỏi này, nhưng có thể mất nhiều tháng để sản xuất và kiểm nghiệm một loại thuốc chủng ngừa mới. Loại thuốc chủng ngừa hiện tại cho bệnh cúm theo mùa không có tác dụng chống lại siêu vi bệnh cúm heo.

Siêu vi này có thể sống trên các bề mặt được bao lâu? Người ta biết là một số loại siêu vi và vi khuẩn có thể sống sót tới 2 giờ đồng hồ hoặc lâu hơn trên các bề mặt như bàn trong quầy ăn, nắm đấm cửa, và bàn làm việc.

Còn việc sử dụng khẩu trang và mặt nạ hô hấp thì sao? Có rất nhiều thông tin về việc sử dụng khẩu trang và mặt nạ hô hấp trên trang web sau đây: <http://www.cdc.gov/swineflu/masks.htm>.

Quý cơ quan có lời khuyên gì về việc chăm sóc một người mắc bệnh, đã biết hoặc bị nghi ngờ là mắc bệnh cúm heo ở nhà? CDC vừa mới cập nhật thông tin về việc chăm sóc tại nhà cho một người mắc bệnh cúm heo ở nhà. Quý vị có thể tìm đọc thông tin này tại: [http://www.cdc.gov/swineflu/guidance\\_homecare.htm](http://www.cdc.gov/swineflu/guidance_homecare.htm). Những điều cần cần nhắc:

- Người bệnh không nên có khách tới thăm ở nhà ngoài những người chăm sóc. Gọi điện thoại thì an toàn hơn là tới thăm.
- Nếu có thể được, chỉ có một người lớn ở nhà chăm sóc người bệnh.
- Tránh để phụ nữ mang thai chăm sóc người bệnh. Phụ nữ mang thai dễ có nguy cơ gặp các vấn đề liên quan tới bệnh cúm hơn và khả năng miễn dịch có thể thấp hơn trong thời gian mang thai.
- Tất cả mọi người trong gia đình nên rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước hoặc chất chùi rửa tay dạng cồn, kể cả sau MỖI LẦN tiếp xúc với người bệnh hoặc nhà vệ sinh của người bệnh.
- Dùng khăn giấy để lau khô tay sau khi rửa tay hoặc khăn vải để cho mỗi người trong gia đình. Ví dụ, mỗi người trong gia đình có thể sử dụng một chiếc khăn có màu sắc khác nhau.
- Những người chăm sóc có thể lây bệnh cúm từ người mà họ chăm sóc và sau đó người chăm sóc có thể làm lây lan bệnh cúm sang những người khác trước khi người chăm sóc đó phát sinh các triệu chứng. Do đó, người chăm sóc nên đeo khẩu trang khi rời nhà để tránh lây bệnh sang những người khác, để phòng trường hợp họ đang ở giai đoạn lây bệnh.
- Những người chăm sóc nên nói chuyện với bác sĩ của mình về việc dùng thuốc kháng siêu vi để tránh mắc bệnh.
- Những người chăm sóc nên tự kiểm tra bản thân và các thành viên trong gia đình để xem có các triệu chứng cúm hay không, và gọi đường dây khẩn hoặc gọi bác sĩ nếu cảm thấy đau bệnh.

Nếu tôi hoặc một thành viên trong gia đình tôi mắc bệnh giống như bệnh cúm, chúng tôi có thể làm gì để tránh làm lây bệnh? Những người mắc bệnh giống như bệnh cúm nên ở nhà trong 7 ngày sau khi mắc bệnh hoặc 24 giờ sau khi hết các triệu chứng, thời gian nào dài hơn sẽ áp dụng. Nếu muốn đi khám bác sĩ, quý vị nên gọi cho bác sĩ trước khi tới phòng mạch của bác sĩ. Những người có triệu chứng nghiêm trọng (ví dụ như khó thở) nên tìm nơi chữa trị y tế ngay. Nếu quý vị bắt buộc phải rời nhà, quý vị nên mang khẩu trang để giảm bớt nguy cơ làm lây lan siêu vi gây bệnh. Nếu không có khẩu trang, quý vị nên dùng khăn tay để che khi hắt hơi hoặc ho. Tất nhiên là những người bị cách ly ở nhà nên rửa tay thường xuyên hoặc dùng các loại gel rửa tay dạng cồn. Nguyên tắc là nên rửa tay trong ít nhất 15 tới 20 giây đồng hồ. Nếu những người khác ở nhà cũng có khả năng tiếp xúc với người bệnh trong vòng 6 feet, thì người bệnh nên mang khẩu trang. Quý vị có thể tìm hiểu thêm thông tin tại: <http://www.cdc.gov/swineflu/mitigation.htm>.

PEW435342-000

Trang 1 (3)

Để biết thêm thông tin, xin tới:  
[http://www.cdc.gov/swineflu/general\\_info.htm](http://www.cdc.gov/swineflu/general_info.htm)