

## NHỮNG THẮC MẮC THƯỜNG HAY ĐƯỢC NÊU LÊN VỀ CÚM H1N1

### Ngày 28 tháng Mười Hai, 2009

Đại Dịch Cúm H1N1 có nghĩa là vi-rút cúm H1N1 đang được lây lan trên toàn thế giới. Vi-rút – đôi khi được gọi là cúm heo – cũng đang ở trong cộng đồng chúng ta. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật cấp Quốc Gia (CDC) dự trù có nhiều người bị bệnh với vi-rút H1N1 qua hết những tháng mùa Đông..

### **Bệnh sẽ nghiêm trọng như thế nào?**

Đa số người bị lây nhiễm vi-rút H1N1 có triệu chứng giống như bệnh cúm theo mùa, bao gồm ho, đau cổ họng, đau nhức mình mẩy và nóng sốt. Mặc dù cúm là một bệnh về đường hô hấp – có ảnh hưởng đến đầu và ngực– những người bị bệnh cũng có thể bị tiêu chảy và ói mửa. Sự quan tâm đến vi-rút cúm H1N1 là một số những người khỏe mạnh– đặc biệt là những thanh niên, trẻ em và phụ nữ đang mang thai – đã bị bệnh khá nặng để phải nhập viện hoặc tử vong vì liên hệ đến những biến chứng của bệnh cúm. Những người có bệnh mãn tính, như bệnh hen suyễn, bệnh phổi, tiểu đường, bệnh tim, bệnh gan hoặc bệnh thận cũng có thể bị biến chứng nặng vì cúm H1N1.

### **Bệnh lây lan như thế nào?**

Cũng giống như cúm theo mùa và những vi-rút khác, H1N1 có thể lây lan khi người nhiễm bệnh cúm ho hoặc nhảy mũi gần quý vị, bệnh cũng có thể lây lan khi quý vị đụng vào những vật dụng có dính vi-rút cúm trên đó và sờ tay lên mắt, mũi hoặc miệng

### **Có thuốc chích ngừa không?**

Hiện thuốc chích ngừa được bào chế dành riêng cho loại vi-rút H1N1 và mặc dù thuốc chích ngừa bị hạn chế lúc đầu, nhưng hiện nay thuốc chích ngừa H1N1 đã có nhiều để chích.

Những nhóm người sau đây được ưu tiên chích ngừa vì có nguy cơ tăng biến chứng từ bệnh cúm:

- Phụ nữ đang mang thai;
- Gia đình và những người săn sóc trẻ em dưới 6 tháng tuổi;
- Các trẻ em từ 6 tháng tuổi đến các thanh niên 25 tuổi;
- Người lớn từ 25 đến 64 tuổi hiện đang có bệnh đáng lưu ý;
- Những công nhân săn sóc và cấp cứu y tế.



## **Tôi vẫn cần phải chích ngừa sau khi đã bị bệnh không?**

Có. Ngoại trừ khi quý vị đã thử nghiệm đặc biệt về vi-rút cúm H1N1, quý vị không biết nguyên nhân bị bệnh. Chích ngừa cúm H1N1 sẽ giúp bảo vệ quý vị và những người khác trong trường hợp quý vị đã bị bệnh không phải do cúm H1N1

## **Tôi có thể làm gì để tránh không nhiễm cúm H1N1?**

Có những biện pháp áp dụng hàng ngày có thể giúp quý vị giữ được sức khỏe và phòng ngừa lây lan vi khuẩn gây nên những bệnh về đường hô hấp như cảm lạnh và cúm (kể cả H1N1). Để bảo vệ cho chính quý vị và những người khác hãy theo những hướng dẫn đơn giản này:

- Che miệng khi ho và nhảy mũi. Sử dụng ống tay áo hoặc khăn giấy, không phải bàn tay.
- Rửa sạch tay thường xuyên -- đặc biệt sau khi nhảy mũi hoặc ho -- với xà bông và nước, hoặc với thuốc rửa tay có chứa chất cồn,.
- Không sờ tay lên mắt, mũi hoặc miệng.

## **Nếu tôi bị bệnh thì sao?**

Đa số người nhiễm cúm H1N1 tự săn sóc và bình phục tại nhà. Nếu quý vị có triệu chứng bệnh cúm và quý vị muốn tham khảo với nơi săn sóc y tế của quý vị, hãy gọi điện thoại trước khi đến phòng mạch. Nếu quý vị không có nơi cung cấp săn sóc y tế và muốn nói chuyện với một nơi, hãy gọi đường dây điện thoại nóng về y tế công tại số 1-800-978-3040, quý vị sẽ được kết nối với một người có thể giúp đỡ quý vị.

Nếu quý vị bị bệnh với triệu chứng giống như cúm, hãy làm tất cả những gì có thể làm được để tránh vi rút lây lan:

- Ở nhà, đừng đi làm hoặc đi học và thông thường đừng đi đến chỗ công cộng.
- Ở nhà đến 24 giờ sau khi hết sốt mà không phải uống thuốc giảm nhiệt.
- Nếu quý vị là chủ hãng, hãy khuyến khích các công nhân bị bệnh ở nhà.
- Nếu quý vị là phụ huynh, không cho các trẻ em bị bệnh tới nhà giữ trẻ, đi học, cắm trại hoặc những sinh hoạt khác.



Những người đặc biệt có nguy cơ cao vì biến chứng của cúm H1N1 gồm có:

- Phụ nữ đang mang thai;
- Trẻ nhỏ
- Những người có bệnh mãn tính, như bệnh hen suyễn, tiểu đường, bệnh tim, bệnh thận bệnh gan hoặc bệnh về máu
- Những người có hệ thống miễn nhiễm yếu do thuốc hoặc bệnh như HIV.

Nếu quý vị hoặc những người thân ở một trong những nhóm này và có triệu chứng giống như bệnh cúm, hãy gọi điện thoại cho nơi cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế ngay.

### **Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?**

Quý vị có thể tìm được những tin tức mới nhất về cúm, thuốc chích ngừa cúm và tình trạng hiện hành tại:

Trang điện toán của Sở Y Tế Quận Hạt Multnomah: [www.mchealth.org](http://www.mchealth.org)

Trang điện toán của Sở Y Tế Công Oregon: [www.flu.oregon.gov](http://www.flu.oregon.gov)

Đường dây điện thoại nóng về y tế công Tiểu Bang **1-800-978-3040**.