

# Chuẩn bị về Dịch Cúm H1N1

**KHÔNG PHẢI**  
là vi trùng  
cúm thông  
thường



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.

## **Hướng Dẫn Cộng Đồng**

Cám ơn Fort Wayne thuộc Sở Y Tế Quận Hạt Allen - trao đổi nội dung và thiết kế trình bày



# Chuẩn bị cho trận Dịch

Mỗi năm, cúm “thông thường” giết hại khoảng 36,000 người trong nước Mỹ.

Trận dịch là một bộc phát về bệnh cúm mới xảy ra trên toàn thế giới với rất nhiều người bị bệnh cùng một lúc. Đó là việc đang xảy ra hiện nay với H1N1 (cúm heo).

Dịch cúm H1N1 có thể đến và đi từng đợt, mỗi đợt kéo dài nhiều tuần.

Thuốc chích ngừa H1N1 đang được bào chế và sẽ bắt đầu có thuốc trong tháng Mười.

Để phòng ngừa sự lây lan của vi-rút, các giới chức y tế yêu cầu những người bị bệnh nên ở nhà 24 tiếng đồng hồ sau khi đã hết sốt mà không uống thuốc giảm nhiệt.

Không có ai vui thích nghĩ đến việc này. Nhưng điều quan trọng là hiểu rõ những tin tức này do đó quý vị có thể chuẩn bị cho bản thân mình và gia đình quý vị.

Cuốn sách nhỏ này sẽ giúp quý vị thu thập tin tức và tài nguyên mà quý vị cần để chuẩn bị. Kể cả những lời khuyên về cách thức săn sóc cho bản thân và gia đình quý vị, nếu có người bị bệnh, và hướng dẫn khi nào thì gọi điện thoại cho Bác Sĩ hoặc những dịch vụ y tế khác.

## Thắc Mắc và Giải Đáp về bệnh Cúm

**HỎI: Tôi phải làm gì để chuẩn bị?**

**TRẢ LỜI:** Trả lời: Đọc cuốn sách nhỏ này và nói chuyện với gia đình quý vị về những gì đang xảy ra.

**HỎI: Sẽ có thuốc chích ngừa không?**

**TRẢ LỜI:** Có, bắt đầu vào tháng Mười sẽ có thuốc chích ngừa H1N1. Các giới chức y tế công rất mong muốn tất cả mọi người đều được chích ngừa và họ nhận mạnh rằng những người được xác định có ưu tiên cao sẽ được chích ngừa trước cho đến khi có đầy đủ thuốc, những người có ưu tiên cao bao gồm:

• Phụ nữ đang mang thai có nguy cơ cao vì biến chứng và có thể phòng ngừa cho đứa trẻ không thể chích ngừa được;

• Gia đình có liên hệ với trẻ em và những người chăm sóc trẻ em dưới 6 tháng tuổi vì các em bé có nguy cơ cao liên hệ đến biến chứng và không thể được chích ngừa. Chích ngừa cho những người có liên hệ gần gũi với trẻ em dưới 6 tháng tuổi có thể giúp bảo vệ trẻ em bị vi-rút “lén lút” (cocooning) xâm nhập;

• Những người đảm trách săn sóc y tế và dịch vụ y tế khẩn cấp vì sự nhiễm trùng giữa những công nhân săn sóc y tế đã được báo cáo và điều này có thể là nơi nhiễm trùng làm tổn thương đến bệnh nhân.

• Tất cả những người từ 6 tháng đến 24 tuổi  
- Trẻ em từ 6 tháng đến 18 tuổi vì những ca nhiễm cúm 2009 H1N1 đã được biết những trẻ em tiếp xúc gần gũi với nhau trong trường học và trong các nhà giữ trẻ tăng thêm khả năng lây lan bệnh, và

- Các thanh niên trẻ từ 19 đến 24 tuổi vì nhiều ca nhiễm cúm 2009 H1N1, đã được thấy trong những thanh niên khỏe mạnh này, và các em thường sống, làm việc, và học hành trong sự gần gũi, và họ là những người di chuyển thường xuyên; và,

• Những người từ 25 đến 64 tuổi có bệnh liên quan đến nguy cơ cao vì biến chứng của bệnh cúm như bệnh hen suyễn, bệnh tim hoặc HIV.



**Chuẩn bị về Dịch Cúm H1N1 : Hướng Dẫn Cộng Đồng**  
[www.flu.oregon.gov](http://www.flu.oregon.gov) • [www.mchealth.org](http://www.mchealth.org)

**Hỏi: Tôi bảo vệ bản thân như thế nào?**

**Trả lời:** Tránh tiếp xúc với người đã bị bệnh, rửa tay thường xuyên, che miệng và mũi khi hắt mũi hoặc ho và ở nhà khi quý vị bị bệnh.



# Sự khác biệt giữa...

## CÚM THEO MÙA

- Gây nên do loại vi-rút cúm mà chúng ta đã biết.
- Xảy ra hàng năm, thông thường từ tháng Mười đến tháng Tư.
- Trẻ em trên 2 tuổi và những người lớn mạnh khỏe thông thường không có nguy cơ vì biến chứng.
- Có ảnh hưởng trong xã hội, nhưng không khẩn cấp.

## DỊCH CÚM

- Gây nên do loại vi-rút cúm mới.
- Xảy ra vài lần trong hàng trăm năm và có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong năm. Có thể gây nên nhiễm bệnh từng đợt kéo dài trong nhiều tuần lễ, đến rồi đi, hoặc trong một thời gian dài.
- Bất cứ nhóm tuổi nào cũng có thể có nguy cơ bị bệnh và tử vong.
- Đây có thể là một trường hợp khẩn cấp. Dịch cúm có thể làm gián đoạn trong đời sống mỗi ngày vì nhiều người bị nhiễm bệnh trong cùng một thời gian.

# Hãy Chuẩn Bị:

- CÓ ĐỦ TRONG TAY THỰC PHẨM VÀ THUỐC MEN MÀ GIA ĐÌNH QU<sup>Y</sup> VỊ THƯỜNG DÙNG từ hai đến bốn tuần lễ.
- HÃY NÓI CHUYỆN VỚI GIA ĐÌNH VÀ NGƯỜI THÂN CỦA QU<sup>Y</sup> VỊ. Làm một kế hoạch dự phòng để sẵn sóc những người thân đang ở xa, bị khuyết tật hoặc có nhu cầu đặc biệt.
- HÃY NÓI CHUYỆN VỚI SỞ LÀM CỦA QU<sup>Y</sup> VỊ VỀ NHỮNG ĐIỀU HỌ SẼ LÀM TRONG DỊCH CÚM - Họ có niêm yết những điều lệ hoặc có thể cho quý vị làm việc tại nhà không?

Nếu quý vị đang uống thuốc, hãy nói chuyện với Bác Sĩ hoặc Dược Sĩ về việc tồn trữ các thứ thuốc cần thiết trong nhiều tuần lễ.

# Kế Hoạch Khẩn Cấp của Gia Đình

Ghi hồ sơ các tin tức y tế và bệnh lý của tất cả các người trong gia đình. Quý vị cũng sẽ muốn có một danh sách các thứ thuốc mà quý vị hoặc những người trong gia đình cần uống, ghi tên Bác Sĩ biên toa, số ghi trên toa mua thuốc và địa chỉ, hoặc số điện thoại của nhà thuốc. Cũng phải ghi hồ sơ tất cả những dị ứng thuốc mà quý vị có thể có.

Phải cho trẻ em và những người trong gia đình quý vị biết liên lạc với ai trong trường hợp y tế khẩn cấp.

Điền đầy đủ trên thẻ khẩn cấp của gia đình trong hướng dẫn này và để tại nơi dễ lấy nhất.



**Chuẩn bị về Dịch CÚM H<sub>1</sub>N<sub>1</sub> : Hướng Dẫn Cộng Đồng**  
[www.flu.oregon.gov](http://www.flu.oregon.gov) • [www.mchealth.org](http://www.mchealth.org)

# Kế Hoạch Liên Lạc

Nếu quý vị có trẻ em đi học hoặc gửi nhà trẻ, phải chắc chắn có tin tức liên lạc trong tay trong trường hợp quý vị cần liên lạc với họ.

Nếu có người thân đang ở xa, quý vị phải biết tên và số điện thoại Bác Sĩ của họ hoặc người nào trong cộng đồng mà quý vị có thể tìm được họ để liên lạc.

Hãy nói chuyện với hàng xóm của quý vị để dự trù cách thức quý vị kiểm tra cư dân cao niên hoặc khuyết tật sống đơn độc.

## ...trong trận dịch

- Hãy bình tĩnh – chúng ta sẽ qua được trận dịch này.
- Hãy ở nhà nếu quý vị bị bệnh, hầu hết mọi người bị bệnh sẽ hồi phục tại nhà mà không cần phải săn sóc y tế.
- Khi có thuốc chích ngừa, hãy tìm hiểu xem quý vị có hợp lệ nhận thuốc không, đây là một việc lớn nhất mà chúng ta có thể phòng ngừa lây lan H1N1 trong cộng đồng của chúng ta.
- Theo dõi chặt chẽ những tin tức mới từ những người lãnh đạo cộng đồng và theo đúng những hướng dẫn của giới chức y tế công tại địa phương và các giới chức y tế khẩn cấp.
- Nếu quý vị có thể, kiểm tra những người cần giúp đỡ như quý vị cao niên, phụ huynh độc thân có trẻ nhỏ hoặc những người mà quý vị biết rõ họ không có tài nguyên để giúp đỡ y tế nếu họ cần.

# Nhận Biết Nhanh Chóng Dấu Hiệu Cúm

Triệu chứng cúm, mặc dù trong trận dịch, cũng giống như triệu chứng cúm thông thường. Sự khác biệt là dịch cúm có số lượng nhiều người bị bệnh và có thể xảy ra bệnh nặng đối với giới trẻ và trung niên cũng như với trẻ em còn nhỏ nhiều hơn.



# Có phải cúm không?

Đây là những triệu chứng giúp quý vị phân biệt bệnh cúm với những bệnh khác về đường hô hấp như cảm lạnh.

DẤU HIỆU và TRIỆU CHỨNG	CÚM	CẢM LẠNH
<b>Dấu hiệu khởi đầu, hầu hết triệu chứng thông thường là:</b>	Bất thành hình	Dần dần
Nóng sốt	Sốt cao (trên 101° F, kéo dài 3 đến 4 ngày)	Thấp hoặc không có
Ho	Khô; có thể trở nên nặng	Ho khan
Đau cổ họng	Đôi khi	Thông thường
Đau nhức bắp thịt	Thông thường; hay bị nặng	Nhẹ
Mệt mỏi và yếu sức	Có thể kéo dài từ 2 đến 3 tuần lễ	Rất nhẹ
<b>Một số người bị bệnh cũng có thể:</b>		
Tức ngực	Thông thường/đáng kể	Thông thường nhẹ
Nghẹt mũi	Đôi khi	Thông thường
Nhảy mũi	Đôi khi	Thường
Tiêu chảy và ói mửa	Thông thường (đặc biệt trẻ em)	Bất thường

## Cách thức quý vị tự sẵn sóc tại nhà

Trong dịch cúm, có thể rất khó gặp Bác Sĩ của quý vị vì có rất nhiều người bệnh trong cùng một thời gian, nhưng quý vị có thể tự chăm sóc mình và con em của quý vị như quý vị thường làm. Các giới chức y tế công tin rằng hầu hết dân chúng sẽ có khả năng quản lý các triệu chứng tại nhà và không cần đến sẵn sóc y tế. Có rất nhiều sự việc quý vị có thể chăm sóc cho gia đình và người thân của quý vị khi họ bị bệnh:

- Nghỉ ngơi thật nhiều. Sự mệt mỏi sẽ có thể kéo dài vài ngày đến một tuần lễ.
- Uống thật nhiều nước, đặc biệt nếu quý vị sốt cao. Quý vị nên cố gắng uống một ly nước đầy, nước trái cây hoặc những nước trong sạch khác mỗi giờ để bù đắp số lượng nước mất vì nóng sốt.
- Uống thuốc giảm nhiệt (theo hướng dẫn trên gói thuốc). Nên nhớ: trẻ em dưới 18 tuổi không được uống thuốc aspirin (cũng được gọi là salicylates).
- Mặc từng lớp quần áo, khi quý vị có thời kỳ bị nóng và sốt và thời gian quý vị bị lạnh.
- Hãy lắng nghe hướng dẫn. Các giới chức y tế công và các nhà lãnh đạo cộng đồng sẽ cho dân chúng biết làm những điều gì khác để chăm sóc người trong gia đình và người thân tại nhà và khi nào họ nên đến gặp Bác Sĩ.



### Khi nào thì uống thuốc mua tại quầy (OTC):

- Luôn đọc nhãn hiệu
- Sử dụng như được hướng dẫn
- Chỉ uống thuốc mua tại quầy (OTC) điều trị những triệu chứng của quý vị. Cần thận khi uống một lần nhiều thứ thuốc mua tại quầy.
- Không uống thuốc quá hạn sử dụng
- Không bao giờ sử dụng liều lượng của người lớn cho trẻ em

# Cách thức điều trị triệu chứng của quý vị ...

VỀ triệu chứng này:

Chọn thuốc:

HỌ	Thuốc cầm ho (thí dụ như extromethorphan)
ĐỜM DÃI (PHLEGM) hoặc NƯỚC NHẢY (MUCUS)	Chất làm long đờm (thí dụ như Guaifenesin) (quý vị không thể ho được)
CHẢY MŨI và NHẢY MŨI	Antihistamine (thí dụ như Allegra®, Benadryl®, Chlor-Trimetron®, Claritin®, Clarinex®, Teldrin®, Zyrtec®, vv...)
NÓNG SỐT và/hoặc ĐAU BẮP THỊT	Ibuprofen (thí dụ như Motrin®), acetaminophen (thí dụ như Tylenol®), hoặc thuốc giảm đau như aspirin (không cho trẻ em uống)
MẤT NƯỚC (DEHYDRATION)	Chất lỏng, đặc biệt cân bằng với giải pháp điện phân (electrolyte) như Gatorade®, Pedialyte®, vv.
NGHỆT MŨI	Thuốc thông mũi, như phenylephrine (thí dụ như Neo-Synephrine®) và pseudoephedrine (thí dụ như Sudafed®, vv.)

## Gặp Bác Sĩ nếu quý vị:

- Khó thở hoặc đau ngực
- Môi đổi màu tím hoặc xanh
- Ói mửa và không thể giữ chất lỏng xuống được
- Những dấu hiệu bị mất nước như chóng mặt khi đứng, thiếu nước tiểu, hoặc đối với trẻ nhỏ khóc không có nước mắt
- Động kinh hoặc co giật, ngoại trừ tình trạng những người có bệnh động kinh, tất cả các chứng động kinh đều phải được lượng giá
- Hơi thở ngắn, thở bị đau hoặc thở khò khè
- Đau ngực
- Lẫn lộn, mất phương hướng, hoặc không đáp ứng
- Sốt cao và không hiệu quả với thuốc ibuprofen hoặc acetaminophen
- Nếu quý vị hoặc người trong gia đình thấy khá hơn nhưng sau đó lại bị nặng hơn
- Ho có đờm xanh hoặc máu hoặc nước nhầy, đặc biệt là sốt cao
- Nhức đầu dữ dội với sốt cao, cứng cổ, không cử động, đi lại, nói năng hoặc suy nghĩ thông thường được

# Đừng làm vi khuẩn lây lan...

Bệnh cúm được truyền nhiễm bằng cách hít thở phải vi-rút khi có người ho hoặc nhảy mũi hoặc sờ mó phải những vật bị nhiễm khuẩn và sau đó sờ lên mũi, miệng hoặc mắt của quý vị.

Để giảm thiểu sự lây lan bệnh, các giới chức y tế đề nghị quý vị nên ở tại nhà khi bị bệnh, cho đến 24 giờ sau khi hết sốt mà không phải uống thuốc giảm nhiệt.

## Đây là những việc quý vị có thể làm để giảm thiểu lây lan bệnh:

### TẤT CẢ MỌI LÚC:

- Rửa tay kỹ càng và thường xuyên (tối thiểu 20 giây đồng hồ hãy tự mình hát bài Mừng Sinh Nhật hai lần)
- Che miệng khi ho hoặc nhảy mũi (sử dụng ống tay áo, nếu quý vị không có khăn giấy)
- Hãy ở tại nhà, nếu quý vị bị bệnh
- Hãy cập nhật những chích ngừa được đề nghị

### TẠI NHÀ:

- Hãy cách ly người bị bệnh với những người không bị bệnh trong gia đình
- Chỉ định một người đảm trách săn sóc (những) người bệnh trong gia đình



# FAMILY HEALTH INFORMATION

Fill in information for each family member in the space provided. Like much of the planning for a pandemic, this can also help prepare for other emergencies.

## FAMILY HEALTH INFORMATION CARD

FAMILY MEMBER	DATE OF BIRTH	BLOOD TYPE	ALLERGIES	MEDICAL CONDITIONS	MEDICATION DOSAGE/FREQUENCY

## FAMILY EMERGENCY CARD

• In-town emergency contact  
(Name/Phone Number)

\_\_\_\_\_

• Out-of-town emergency contact

\_\_\_\_\_

• Doctor(s)

\_\_\_\_\_

• Closest Hospital

\_\_\_\_\_

• Pharmacy

\_\_\_\_\_

• Employer(s)

\_\_\_\_\_

• School(s)

\_\_\_\_\_

• Religious/spiritual adviser

\_\_\_\_\_

• Veterinarian

\_\_\_\_\_

### MUỐN LÀM CÔNG TÁC THIỆN NGUYỆN?

Cộng đồng của chúng ta cần những người làm công tác thiện nguyện đã được huấn luyện và sẵn sàng đáp ứng trong thời kỳ khủng hoảng. Nếu quý vị muốn giúp đỡ, hãy liên lạc với một trong những cơ quan này:

• Tổ Hợp Y Tế Trừ Bị (Health Reserve Corps) (dành riêng cho những nơi cung cấp sẵn óc y tế), [www.mchealth.org/hrc](http://www.mchealth.org/hrc)

• Hội Hồng Thập Tự Mỹ (American Red Cross), 503-528-5649

### MUỐN BIẾT THÊM TIN TỨC

Trong Quận Hạt Multnomah hãy mở trang điện toán [www.mchealth.org](http://www.mchealth.org) hoặc gọi điện thoại cho đường dây nóng của Y Tế Công Oregon tại số **1-800-978-3040**.

Đặc biệt cảm ơn Fort Wayne-Sở Y Tế Quận Hạt Allen. [www.fw-ac-deptofhealth.com](http://www.fw-ac-deptofhealth.com)



**Chuẩn bị về Dịch CÚM H<sub>1</sub>N<sub>1</sub> : Hướng Dẫn Cộng Đồng**  
[www.flu.oregon.gov](http://www.flu.oregon.gov) • [www.mchealth.org](http://www.mchealth.org)