



Quận Sedgwick...
làm việc cho bạn

Phòng Y Tế

SÖIKIEÄN & chi tiết

thuộc về Chính Quyền của Hạt Sedgwick

Chăm sóc Bệnh nhân H1N1

29 Tháng Chín, 2009

Tôi cần biết gì về việc chăm sóc ai đó bị nhiễm H1N1 tại nhà tôi?

Chăm sóc ai đó bị nhiễm H1N1 rất giống với việc chăm sóc ai đó mắc bệnh truyền nhiễm, cho dù đó là bệnh cúm theo mùa, cảm lạnh hoặc viêm họng liên cầu khuẩn. Để giúp giảm bớt nỗi sợ hãi, bảng dữ kiện sau đã được tạo ra để cung cấp cho bạn lời khuyên chăm sóc các thành viên trong gia đình bị mắc bệnh tại nhà bạn.

Vui lòng kiểm tra với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu bạn đang chăm sóc người nhà có thể nhiễm vi-rút cúm H1N1 và đang có thai hoặc mắc các bệnh như tiểu đường, bệnh tim, hen suyễn, hoặc tràn khí. Họ có thể cho bạn các hướng dẫn đặc biệt về cả việc cho đơn thuốc kháng vi-rút.

Thuốc kháng vi-rút là gì?

Thuốc kháng vi-rút được sử dụng để giảm bớt mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng bệnh cúm, tuy nhiên, hầu hết mọi người không cần uống các loại thuốc này để khỏi hoàn toàn bệnh cúm. Những người chịu nguy cơ biến chứng bệnh cúm nặng hơn hoặc những người mắc bệnh nặng cần nhập viện có thể có được lợi ích từ việc dùng thuốc kháng vi-rút. Thuốc kháng vi-rút có sẵn cho những người từ một tuổi trở lên, và hầu như có hiệu lực nếu được uống trong vòng 48 tiếng phát triệu chứng.

Có loại thuốc nào không cần đơn thuốc có thể giúp được không?

Các loại thuốc cảm lạnh và cúm không cần đơn thuốc có thể được cấp cho những người trên bốn tuổi, tuy nhiên các loại thuốc chứa aspirin **không** nên cấp cho trẻ em hoặc thanh thiếu niên. Điều này là vì aspirin có thể gây ra bệnh hiếm khi xảy ra nhưng nghiêm trọng có tên là hội chứng Reye ở trẻ em và thanh thiếu niên. Kiểm tra nhãn thành phần của thuốc cảm và cúm không cần hóa đơn để xem chúng có chứa aspirin không.

Trẻ em từ năm tuổi trở lên (bao gồm thanh thiếu niên) có thể uống thuốc không chứa aspirin, như acetaminophen (ví dụ: Tylenol), ibuprofen (vd: Advil, Motrin, Nuprin) hoặc thuốc kháng viêm không chứa steroidal (vd: Aleve) để làm nhẹ các triệu chứng.

Các loại thuốc này sẽ không làm nhẹ bớt sự lây nhiễm mà một người mắc phải. Những người bị bệnh thận hoặc có vấn đề với dạ dày nên kiểm tra tại nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trước khi uống thuốc kháng viêm không chứa steroidal. Cách chăm sóc an toàn nhất đối với các triệu chứng cúm ở trẻ em là sử dụng máy phun sương mát giữ ẩm và bầu hút để giúp làm sạch dịch nhầy.

Tôi nên gọi dịch vụ chăm sóc y tế khẩn cấp khi nào?

Gọi chăm sóc y tế ngay lập tức nếu người mắc bệnh gặp bất kỳ triệu chứng nào sau đây:

- Khó thở hoặc đau ngực
- Sự phai màu tím hoặc xanh của môi
- Nôn nhiều
- Mất nước (chóng mặt khi đứng, không đi tiểu, hoặc với trẻ sơ sinh, không có nước mắt khi khóc)
- Rối loạn hoặc nói chung phản ứng chậm hơn so với bình thường

Tôi có thể bảo vệ bản thân và những người khác trong nhà như thế nào?

Nếu có thể, chỉ để một người lớn trong nhà chăm sóc người mắc bệnh. Không nên phân công những người có nguy cơ mắc bệnh tăng lên do bệnh cúm chăm sóc người bệnh; điều này bao gồm phụ nữ có thai. Các đề nghị khác bao gồm:

- Tránh tiếp xúc gần (trong vòng sáu feet) và đối mặt với người bệnh. Nếu điều này là không thể, cần nhắc việc đeo khẩu trang, nếu có sẵn và có thể chịu được.
- Khi ôm trẻ nhỏ đang mắc bệnh, đặt cằm của trẻ nhỏ lên vai bạn sao cho chúng không ho vào mặt bạn.
- Tất cả những người trong gia đình phải thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng chất sát trùng cho tay làm từ cồn, kể cả sau mỗi lần tiếp xúc với người mắc bệnh hoặc phòng ngủ/phòng tắm của người bệnh hoặc giặt là quần áo.
- Sử dụng khăn giấy để lau khô tay sau khi rửa hoặc dùng khăn tắm riêng cho từng người trong gia đình.
- Theo dõi triệu chứng cúm cho tất cả các thành viên trong gia đình.

Nếu các triệu chứng phát triển và bạn thấy bản khoăn, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.



Quận Sedgwick...
làm việc cho bạn

Phòng Y Tế

SÖIKIEÄN & chi tiéat

thuộc về Chính Quyền của Hạt Sedgwick

Chăm sóc Bệnh nhân H1N1 - tiếp tục

29 Tháng Chín, 2009

Đâu là nơi tốt nhất trong gia đình để chăm sóc cho người mắc bệnh?

Nếu có thể, để người bệnh trong “buồng bệnh”. Phòng này nên giữ tách biệt với các khu vực sinh hoạt chung trong nhà. Đóng cửa phòng thường xuyên nhất có thể.

Nếu có thể, tạo riêng một “phòng tắm cho người bệnh”. Phòng tắm này phải được vệ sinh hàng ngày bằng chất tẩy uế dùng trong nhà. Trừ khi cần thiết do việc chăm sóc y tế hoặc các việc cần thiết khác, giữ người bệnh ở nhà và cách xa người khác nhiều nhất có thể ít nhất 24 giờ sau khi đã hết sốt (mà không phải dùng thuốc giảm sốt).

Lý do duy nhất mà người bệnh phải ra khỏi nhà là gọi dịch vụ chăm sóc y tế. Trong trường hợp này, để cho người bệnh đeo khẩu trang, nếu có sẵn và có thể chịu được. Yêu cầu người bệnh che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn tay hoặc vào khuỷu tay. Người bệnh không nên gặp khách thăm ngoài người chăm sóc.

Tôi có nên thực hiện việc vệ sinh nhà cửa, giặt giũ và vứt rác theo kiểu khác không?

- Người bệnh nên vắt khăn tay hoặc các vật thải khác mà người này sử dụng trong một thùng rác. Người chăm sóc nên rửa tay sau khi lấy rác đi.
- Giữ cho các bề mặt sạch sẽ bằng cách lau các bề mặt này bằng chất tẩy uế dùng trong nhà theo hướng dẫn trên nhãn sản phẩm.
- Đồ vải lạnh, đồ dùng đựng thức ăn, và đĩa thuộc về người mắc bệnh không cần phải rửa riêng tuy nhiên, không nên dùng chung những đồ vật này mà không rửa kỹ bằng xà phòng và nước.
- Giặt ga trải giường và khăn tắm bằng xà phòng giặt dùng trong nhà và quay sấy khô trong môi trường nóng. Tránh việc “ôm” đồ giặt trước khi giặt để tránh nhiễm bệnh cho bản thân.
- Rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc chất sát trùng rửa tay làm từ cồn ngay sau khi giặt giũ quần áo bẩn của người bệnh.

Làm thế nào để biết thêm thông tin?

Để biết thêm thông tin về H1N1,
hãy gọi cho Phòng Y Tế của Hạt Sedgwick
theo số 660-5558 hoặc gửi email cho flu@sedgwick.gov.