



Quận Sedgwick...
làm việc cho bạn

Phòng Y Tế

SÖIKIÄÄN & chi tiết

thuộc về Chính Quyền của Hạt Sedgwick

Bệnh cúm H1N1 mới

26 Tháng Tám, 2009

Bệnh cúm H1N1 là gì?

H1N1 (lúc đầu được gọi là “cúm lợn”) là một loại virus cúm mới gây bệnh cho người. Loại virus mới này được phát hiện lần đầu trên người tại Mỹ vào Tháng Tư 2009. Các quốc gia khác đã báo cáo về các ca bệnh của người với loại virus mới này.

H1N1 lây lan như thế nào?

Virus này lây từ người sang người, có lẽ theo cùng cách mà các loại virus cúm thông thường theo mùa lây lan. Các loại virus cúm lây từ người sang người chủ yếu thông qua ho hoặc hắt hơi bởi những người bị cúm. Đôi khi mọi người có thể bị nhiễm bệnh do chạm vào vật gì đó có virus cúm và sau đó chạm vào mồm hoặc mũi của mình.

Ai chịu nguy cơ cao nhất?

Những người chịu nguy cơ cao nhất bao gồm:

- Phụ nữ có thai,
- Trẻ em từ 6 tháng đến 24 tuổi
- Những người 25-64 tuổi có tình trạng sức khỏe suy giảm hệ thống miễn dịch.

Những người thuộc các nhóm này được khuyến khích tiêm vắc xin phòng ngừa H1N1 khi có loại vắc xin này. Bên cạnh đó, những người thuộc các nhóm sau cũng rất được khuyến khích tiêm phòng càng sớm càng tốt:

- Những người tiếp xúc trong hộ gia đình và những người chăm sóc cho trẻ em dưới 6 tháng tuổi.
- Nhân viên chăm sóc sức khỏe và dịch vụ y tế khẩn cấp

Các triệu chứng của bệnh cúm H1N1 là gì?

Các triệu chứng của virus cúm H1N1 ở con người tương tự như các triệu chứng của bệnh cúm theo mùa và bao gồm:

- Sốt trên 100 độ
- Đau mỏi cơ thể
- Ho
- Viêm họng
- Khó thở
- Nôn và tiêu chảy trong một số trường hợp

Tôi phải làm gì khi có các triệu chứng này?

Những người có các triệu chứng trên cần liên hệ với bác sĩ của mình, đặc biệt khi bạn đang có tình trạng sức khỏe không bình thường. Bác sĩ của bạn sẽ xác định xem có cần xét nghiệm hoặc điều trị không. Nếu bạn gặp các triệu chứng giống như bệnh cúm, bạn nên ở nhà và tránh tiếp xúc với những người khác.

Có thuốc điều trị bệnh cúm H1N1 không?

Các loại thuốc kháng virus có thể được sử dụng để điều trị H1N1 để làm cho bệnh nhẹ hơn và thời gian mắc bệnh ngắn hơn. Các loại thuốc này cũng ngăn ngừa các biến chứng bệnh cúm nặng. Các loại thuốc kháng virus có hiệu quả tốt nhất khi được sử dụng trong vòng hai ngày từ khi có sự phát bệnh. Các loại thuốc kháng virus vẫn nên được xem xét sử dụng sau 2 ngày phát triệu chứng đối với các bệnh nhân nhập viện hoặc với những người chịu nguy cơ cao các biến chứng liên quan đến bệnh cúm. Vì các loại thuốc kháng virus là một nguồn tài nguyên có giới hạn và việc sử dụng quá nhiều có thể dẫn đến việc virus nhờn thuốc, việc sử dụng các loại thuốc này nên dành cho những người ốm nặng hoặc những người chịu nguy cơ biến chứng cao hơn.

Tôi có thể làm gì bây giờ để giảm nguy cơ mắc bệnh?

Như với bất kỳ virus cúm nào, mọi người được khuyến khích thực hành ***các thói quen vệ sinh tốt***.

Bạn có thể giúp chấm dứt sự lây lan của mầm bệnh.

- Rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước ấm hoặc sử dụng chất sát trùng rửa tay có nguồn gốc từ cồn.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và mồm.
- Ở nhà khi bạn ốm để tránh lây bệnh cho đồng nghiệp và bạn bè.
- Ho hoặc hắt hơi vào khuỷu tay hoặc khăn tay và vứt bỏ đúng cách khăn tay đã sử dụng.

Tôi phải làm gì khi có các triệu chứng bệnh cúm?

Tránh việc đến trường, đi làm hoặc các khu vực đông người tụ tập khác cho đến khi các triệu chứng bệnh cúm đã chấm dứt được 1 ngày. Các thành viên trong gia đình không có các triệu chứng này có thể tiếp tục đi học, đi làm hoặc đến các nơi tụ tập cộng đồng khác.

Tôi có thể làm gì khác?

- Duy trì sức khỏe bằng cách ăn các món ăn cân bằng, uống nhiều nước và dành đủ thời gian cho việc nghỉ ngơi và tập luyện.
- Theo dõi mức độ căng thẳng của bạn. Nếu bạn cảm thấy bị áp lực, hãy tìm kiếm sự trợ giúp: COMCARE tại Hạt Sedgwick, 660-7540 hoặc Đường Dây Trợ Giúp Khẩn Cấp, 660-7500.



Quận Sedgwick...
làm việc cho bạn

Phòng Y Tế

SÖIKIEÄN & chi tiết

thuộc về Chính Quyền của Hạt Sedgwick

Cúm H1N1 - tiếp theo

26 Tháng Tám, 2009

Vì sao tôi nên theo dõi sự căng thẳng?

Khi đối mặt với một tình huống mới, không có gì bất bình thường khi cảm thấy một chút căng thẳng nhất định. Đây là một số lời khuyên:

- Cân bằng giữa nhu cầu thông tin với sự căng thẳng có thể đến từ việc nghe quá nhiều từ các phương tiện truyền thông về căn bệnh.
- Nhận thức rõ về cảm giác của bạn và nói chuyện với những người khác về mối quan tâm của bạn, đặc biệt khi bạn cảm thấy bị áp lực bởi các sự kiện này.
- Nhớ rằng trẻ em không nghĩ về sự việc theo cùng cách như người lớn. Chúng có thể sợ hãi về những gì chúng nhìn và nghe thấy vì chúng không hiểu.
- Hạn chế sự tiếp xúc của trẻ em với thông tin gây rối.
- Để biết thêm thông tin về cách nói chuyện với trẻ em về H1N1, bạn có thể vào www.sedgwickcounty.org/healthdept/panflu.asp.

Trên hết, hãy duy trì sự hiểu biết và duy trì nhận thức. Thường xuyên xem trang web của Hạt Sedgwick để biết thông tin cập nhật tại địa phương. Bạn cũng có thể gọi 2-1-1 để biết thêm thông tin.

Mọi người có thể mắc bệnh cúm H1N1 vì ăn thịt lợn không?

Không. Virus cúm H1N1 không truyền theo đường thức ăn. Bạn không thể nhiễm virus H1N1 do ăn thịt lợn hoặc các sản phẩm từ thịt lợn. Ăn thịt lợn và các sản phẩm từ thịt lợn được xử lý và nấu đúng cách là điều an toàn.