



## Những Dữ Kiện về cúm H1N1 26 tháng Tám, 2009

Dịch cúm H1N1 có nghĩa là vi-rút bệnh cúm mới đang lan truyền khắp thế giới. Hàng trăm ca lây nhiễm đã được công nhận tại Oregon, với khoảng 1 trong 4 ca lây nhiễm đến từ Quận Hạt Multnomah. Trung Tâm Phòng Ngừa và Kiểm Soát Bệnh Tật Quốc Gia (National Centers for Disease Control and Prevention) dự trù dân chúng sẽ bị bệnh cúm mới trong những tháng tới, và số lượng người lây nhiễm sẽ lên cao điểm từ tháng Mười đến tháng Giêng.

### Bệnh sẽ nghiêm trọng như thế nào?

Hầu hết số người bị lây nhiễm vi-rút mới có triệu chứng giống như bệnh cúm theo mùa, bao gồm ho, đau cổ họng, đau nhức mình mẩy và nóng sốt. Bệnh cúm là một bệnh về đường hô hấp, nhưng những người bị bệnh cũng có thể bị tiêu chảy và ói mửa. Sự quan tâm đến vi-rút bệnh cúm mới này là một số những người khỏe mạnh— đặc biệt là những thanh niên – bị bệnh đủ để phải nằm bệnh viện hoặc tử vong vì liên hệ đến những biến chứng của bệnh cúm. Không giống như cúm theo mùa, có ít ca xuất hiện trong số những vị cao niên từ 65 tuổi trở lên.

### Bệnh lây lan như thế nào?

H1N1 có thể lây lan khi người nhiễm bệnh cúm ho hoặc nhảy mũi gần quý vị, hoặc khi quý vị sờ mó vào những vật dụng có dính vi-rút cúm trên đó và sờ tay lên mắt, mũi hoặc miệng.

### Có thuốc chích ngừa không?

Thuốc chích ngừa vi-rút mới này đã được khai triển và dự trù sẵn sàng trong mùa thu này. Các kế hoạch gia tiên đoán sẽ có đủ thuốc chích ngừa cho những người cần chích. Trung Tâm Phòng Ngừa và Kiểm Soát Bệnh Tật Quốc Gia đề nghị chích ngừa cho những nhóm người sau đây:

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

## Tôi có thể làm gì?

Hành động mỗi ngày để giúp phòng ngừa sự lây lan của vi khuẩn gây bệnh đường hô hấp như bệnh cúm:

- Che miệng khi ho và nhảy mũi vào ống tay áo hoặc giấy mỏng.
- Rửa sạch tay của quý vị với xà bông và nước, hoặc với thuốc rửa tay có chứa chất cồn, đặc biệt sau khi nhảy mũi hoặc ho.
- Không sờ tay lên mắt, mũi hoặc miệng của quý vị.
- Nếu quý vị bị bệnh, hãy ở nhà, đừng đi làm hoặc đi học, và thông thường hãy tránh đi đến chỗ đông người. Ở nhà cho đến 24 giờ sau khi hết triệu chứng bệnh. *(Những người làm việc về sản sóc y tế nên ở nhà cho đến hết 7 ngày.)*
- Nếu quý vị là chủ hãng, hãy khuyến khích những công nhân bị bệnh ở nhà.
- Nếu quý vị là phụ huynh, hãy giữ những con em bị bệnh ở nhà, không gửi đi nhà trẻ, cắm trại và những sinh hoạt.

## Nếu tôi bị bệnh thì sao?

Nếu quý vị có triệu chứng bệnh cúm và quý vị muốn tham khảo với nơi sản sóc y tế của quý vị, hãy gọi điện thoại trước khi đến phòng mạch. Quý vị có thể không cần phải tới phòng mạch, và nếu quý vị cần phải khám bệnh, nên ấn định một thời gian riêng biệt để tránh lây lan bệnh cúm cho những người trong phòng chờ đợi. Những người đặc biệt có nguy cơ cao với H1N1 gồm có:

- Phụ nữ đang mang thai;
- Những người có bệnh mãn tính như hen suyễn, tiểu đường, bệnh tim, bệnh thận, bệnh gan, hoặc bệnh về máu, và;
- Những người bị hư hệ thống miễn nhiễm với thuốc, hoặc những bệnh như HIV.

## Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

Hãy hỏi nơi cung cấp dịch vụ y tế của quý vị về những nguy cơ có thể nhiễm bệnh cúm và thuốc chích ngừa. Quý vị cũng có thể theo dõi những cập nhật về bệnh cúm 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 trực 24 giờ của Trung Tâm Phòng Ngừa và Kiểm Soát Bệnh Tật (CDC): số miễn phí: 1-800-232-4636 | TTY (điện thoại dành cho người điếc): 1-888-232-6348