



BẢN DỮ KIẾN SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG

**Boston Public Health Commission
Ủy Ban Sức Khỏe Cộng Đồng Boston
Phòng Quản Lý Bệnh Truyền Nhiễm
Communicable Disease Control Division
1010 Massachusetts Avenue
Boston, MA 02118
Điện Thoại: 617-534-5611 Fax: 617-534-
5905**

Cúm H1N1 2009

Cúm H1N1 2009 là gì?

Cúm H1N1 2009, hay trước đây còn được biết đến là “cúm heo”, là một dòng virút cúm mới gây bệnh ở người. Vào tháng 4/ 2009, loại cúm H1N1 đặc trưng này lần đầu tiên được báo cáo tại Hoa Kỳ và bây giờ được báo cáo xuất hiện ở nhiều nơi khác trên toàn thế giới. Cúm H1N1 2009 có con đường lây lan, gây ra các triệu chứng cũng như cách thức điều trị tương tự như bệnh cúm theo mùa. Sự khác nhau chính giữa bệnh cúm theo mùa và cúm H1N1 2009 là do đây là một dòng bệnh cúm mới, nên hầu hết mọi người không có hệ miễn dịch hay được bảo vệ khỏi bệnh cúm H1N1 2009. Do đó, vì có ít người được bảo vệ khỏi bệnh cúm H1N1 2009, nên ngày càng có nhiều người có thể mắc bệnh cúm dạng này hơn.

Các triệu chứng của bệnh cúm H1N1 2009 là gì?

Các triệu chứng tương tự như bệnh cúm theo mùa, gồm có sốt đột ngột, ho, đau họng, đau nhức cơ, đau đầu, ớn lạnh và mệt mỏi nói chung. Nhiều người còn bị tiêu chảy và ói mửa. Các triệu chứng này có thể từ nhẹ đến nghiêm trọng.

Cúm H1N1 2009 lây lan ở người như thế nào?

Cúm H1N1 2009 được cho là lây lan theo cách tương tự như bệnh cúm theo mùa, virút gây bệnh cúm sống trong mũi và cổ họng sẽ được bắn ra ngoài vào không khí khi một người mắc bệnh ho hay hắt hơi. Những người đứng gần bên có thể hít phải các virút này. Các triệu chứng của bệnh cúm thường khởi phát từ 1 đến 3 ngày sau khi một người hít phải virút. Một người bị nhiễm bệnh dễ lây nhất là 1 ngày trước khi các triệu chứng khởi phát cho đến 4 ngày sau đó; tuy nhiên, virút có thể bùng phát trong một thời gian dài hơn ở một vài người, nhất là những người có hệ miễn dịch yếu và trẻ em.

Tôi có thể mắc bệnh cúm H1N1 2009 do ăn thịt heo không?

Không, cúm H1N1 2009 không lây lan qua thực phẩm. Ăn các sản phẩm thịt heo được xử lý đúng đắn và nấu chín là an toàn.

Có vắc xin ngừa bệnh cúm H1N1 2009 chưa?

Vắc xin ngừa bệnh cúm H1N1 2009 đã được Cục Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm (FDA) phê chuẩn. Điều quan trọng cần phải nhớ là vắc xin ngừa bệnh cúm theo mùa không bảo vệ khỏi bệnh cúm H1N1 2009. Vắc xin ngừa bệnh cúm H1N1 2009 hiện đã có với một số lượng cung cấp giới hạn. Một lượng lớn khác dự kiến sẽ được giới thiệu vào cuối mùa thu. Các nguồn tiếp liệu ban đầu sẽ dành cho những người có nguy cơ cao nhất, bao gồm thai phụ, trẻ em trên sáu tháng tuổi, những người tiếp xúc trong gia đình hay tiếp xúc gần gũi khác với trẻ nhỏ dưới 6 tháng tuổi, người lớn mắc các chứng bệnh lý cơ bản, và các nhân viên chăm sóc sức khỏe hay y tế cấp cứu. Dựa trên

Tôi nên làm gì nếu tôi mắc bệnh?

Thông thường, bệnh cúm kéo dài từ 3 đến 7 ngày. Uống nhiều chất lỏng và nghỉ ngơi nhiều. Có thể uống thuốc như acetaminophen hay ibuprofen để giúp giảm sốt. Hãy chắc chắn tuân theo các hướng dẫn bao bì dành cho lứa tuổi của người sử dụng thuốc. Không cho trẻ uống aspirin do nguy cơ mắc Hội chứng Reye, một căn bệnh hiếm xảy ra nhưng nghiêm trọng. Thuốc thông mũi có thể giúp làm giảm nghẹt mũi hay áp lực xoang ở người lớn và trẻ trên 4 tuổi. Nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể xác định liệu quý vị có cần điều trị và/hay xét nghiệm bệnh cúm hay không. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị nếu các triệu chứng dường như nghiêm trọng hơn hay tiến triển liên tục.

Có bất kỳ loại thuốc nào mà tôi có thể uống không?

Đối với hầu hết những người mắc bệnh cúm, việc điều trị quan trọng nhất là nghỉ ngơi, uống nhiều chất lỏng và uống thuốc giảm sốt. Nhiều loại thuốc chống virút thường được khuyến cáo nhiều nhất đối với những người có nguy cơ cao phát triển các biến chứng từ bệnh cúm. Hầu hết mọi người đều không cần phải uống thuốc chống virút. Những loại thuốc này phải được bác sĩ kê toa. Những loại thuốc này có hiệu quả nhất nếu bắt đầu uống trong vòng 48 giờ khi khởi phát triệu chứng. Các loại thuốc này có thể làm giảm các triệu chứng của bệnh cúm và rút ngắn thời gian mắc bệnh xuống còn 1 đến 2 ngày.

Tôi có thể ngăn việc lây lan bệnh cúm như thế nào?

- Che mũi và miệng bằng khăn giấy mỗi khi quý vị ho hay hắt hơi. Sau đó vứt bỏ khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác. Nếu quý vị không có khăn giấy, hãy ho hay hắt hơi vào tay ông trên của quý vị.
- Rửa sạch tay bằng xà phòng và nước, nhất là sau khi ho hay hắt hơi. Quý vị cũng có thể sử dụng thuốc rửa tay có chất cồn.
- Ở nhà nếu quý vị mắc bệnh. Quý vị nên ở nhà trong vòng 24 giờ sau khi quý vị hết sốt (mà không uống thuốc giảm sốt). *Đối với hầu hết mọi người, điều này nghĩa là ở nhà trong vòng ít nhất bốn ngày; việc quay trở lại các hoạt động cộng đồng trước thời gian này có thể lây lan nhiễm bệnh cho những người khác.* Tránh tiếp xúc gần gũi với những người mắc bệnh nếu có thể.

**Để biết thêm thông tin, vui lòng liên hệ:
Ủy Ban Sức Khỏe Cộng Đồng Boston
Đường Dây Sức Khỏe của Thị Trưởng
(617) 534-5050 hay www.bphc.org**