

Tháng Chín, 2009

Cúm Siêu vi H1N1 Thông tin cho các Gia đình có Con em Trong Tuổi Đi Học

Cúm Siêu vi H1N1 là gì?

Cúm H1N1 là một bệnh về hô hấp tạo ra sốt, ớn lạnh, ho, đau cổ, nhức đầu, đau nhức bắp thịt, mệt mỏi và có thể cả buồn nôn, ói mửa hay tiêu chảy - giống như với bệnh cúm theo mùa (flu hay influenza).

Ai là người gặp nguy cơ mắc bệnh cúm siêu vi H1N1 nhiều nhất?

Như với cúm theo mùa, trẻ em nhỏ tuổi là những người gặp cơ nguy mắc bệnh cao nhất vì các em ít thường xuyên rửa tay, không ho/hắt hơi đúng cách và tiếp xúc gần hơn với các trẻ khác. Phụ nữ mang thai có những người đang có bệnh mạn tính không làm cho họ gặp nguy cơ mắc cúm cao hơn. Tuy nhiên, nhóm này có vẻ như có cơ nguy cao hơn trong việc bị ốm nặng hơn. Vì thế, nhóm này đặc biệt cần phải rửa tay thường xuyên và đi gặp ngay người chăm sóc y tế cho họ khi họ thấy có các triệu chứng của bệnh cúm.

Siêu vi lây lan cách nào?

Cúm được truyền từ người này sang người khác. Ho và hắt hơi làm bắn vi trùng vào không khí và những người đứng gần trong vòng 6 feet có thể trực tiếp hít vào trong cơ thể của họ. Vi trùng cũng có thể bám vào các mặt phẳng cứng như mặt quầy, tay nắm cửa nơi mà người khác có thể chạm tay vào để dính vi khuẩn theo và sau đó đưa vào người khi họ sờ lên miệng hay mũi.

Người mắc bệnh cúm có thể lây bệnh cho người khác trong bao lâu?

Người bị cúm có thể lây cúm sang cho người khác bắt đầu từ 1 ngày sau khi thấy các triệu chứng và cho đến 7 ngày sau khi bị bệnh. Quý vị có sức lây bệnh mạnh nhất vào lúc các triệu chứng mới phát ra. Khi quý vị đã thấy khỏe, rất hiếm khi còn có thể lây bệnh sang cho người khác.

Tôi có thể làm gì để chặn không cho bệnh Cúm H1N1 lây lan?

Rửa tay là cách tốt nhất để ngăn không cho cúm lây.

Nhân viên nhà trường và học sinh cần thực hành các bước sau đây để giúp chặn đứng bệnh cúm:

- Thường xuyên rửa tay với xà bông và nước ấm trong từ 15 đến 20 giây hay dùng chất xoa tay có gốc cồn để làm sạch tay
- Tránh sờ tay lên mắt, mũi và miệng
- Ho hay hắt hơi vào khăn giấy rồi sau đó phải rửa tay hay làm sạch tay
- Nếu không có khăn giấy, hãy ho hay hắt hơi vào ống tay áo, ĐỪNG ho vào bàn tay
- Không dùng chung các đồ vật có thể truyền tải bệnh cúm như muỗng nĩa và ly tách, miệng thổi của các nhạc khí, chai nước, v.v...
- Để ý xem có các triệu chứng cúm như sốt, ớn lạnh, ho, đau cổ, nhức đầu, đau nhức bắp thịt, mệt mỏi và có thể cả buồn nôn, ói mửa hay tiêu chảy và nếu thấy có các triệu chứng này thì hãy ở nhà
- Nếu thấy bệnh thì hãy ở nhà
- Nghỉ ngơi đầy đủ, năng hoạt động, uống nhiều nước và ăn những thứ bổ dưỡng

Thông tin Xác thực

Khi nào cần phải rửa tay?

- Sau khi ho, hắt hơi hoặc hỉ mũi
- Sau đi dùng nhà vệ sinh
- Sau khi bắt tay
- Trước khi ăn và/hay rửa soạn thức ăn
- Khi quý vừa tiếp xúc với người bị đau ốm.
- Trước và sau khi dùng các thiết bị nhiều người dùng chung như máy điện toán.

Dạy cho trẻ em tầm quan trọng của việc rửa tay bằng cách xem đoạn hình sau đây trên mạng

Lather, Rinse, Defeat Germs (Xát, Xả, Đánh bại Vi trùng)

http://www.toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm

Tôi có thể bị cúm H1N1 vì ăn thịt heo hay làm thức ăn bằng thịt heo không?

Không. Người ta không tìm thấy siêu vi cúm trong thịt heo chúng ta tiêu thụ. Phải nấu thịt thật chín, không còn màu hồng ở giữa để tránh không bị các bệnh do vi khuẩn gây ra.

Các trường học có phải đóng cửa nếu trong nhân viên nhà trường và học sinh có người bị cúm H1N1?

Sở Y tế Công cộng Toronto hiện đang khuyến các trường không nên đóng cửa khi có trường hợp bệnh được xác nhận cũng giống như họ đã không đóng cửa khi có các trường hợp cúm theo mùa. Tất cả các sinh hoạt thường xuyên của trường cần tiếp tục, nhưng người bị bệnh thì phải ở nhà.

Con em tôi đã tiếp xúc với một người bị cúm. Tôi phải làm gì?

Siêu vi cúm lan tràn trong cộng đồng. Nếu con em quý vị thấy khỏe trong người, em nên tiếp tục đi học và tham gia các sinh hoạt thường ngày. Nếu em thấy đau ốm, hãy giữ em ở nhà cho đến khi em khỏe hẳn.

Có thuốc nào để trị bệnh cúm này hay không?

Các thứ thuốc chống vi trùng không được khuyến khích dùng cho các người khỏe mạnh chỉ bị cúm nhẹ. Những loại thuốc này có thể được khuyến nên dùng cho những người bị cúm mà đã có sẵn một bệnh hay có một tình trạng sức khỏe có thể làm tăng thêm nguy cơ bệnh cúm, làm cho họ có nguy cơ gặp nhiều biến chứng nặng hơn.

Làm cách nào để giữ cho các bề mặt được sạch để tránh lây truyền bệnh cúm?

Các loại chất tẩy rửa dùng thông thường trong nhà có thể diệt siêu vi trên các đồ vật và bề mặt đồ đạc trong nhà. Hãy pha một muỗng thuốc tẩy (bleach) với hai muỗng nước để có được một dung dịch diệt siêu vi.

Chủng ngừa cúm có bảo vệ được tôi hay không?

Chủng ngừa cúm theo mùa sẽ bảo vệ quý vị chống cúm theo mùa (xin xem trang nạng của chúng tôi để biết về các đợt chủng ngừa sắp đến). Thuốc chủng cúm theo mùa năm nay không bảo vệ quý vị chống siêu vi cúm H1N1. Đến mùa thu này sẽ có thêm thông tin về thuốc chủng ngừa cúm H1N1.

Tôi có thể tìm thêm thông tin ở đâu?

- Sở Y tế Công cộng Toronto (Toronto Public Health) <http://www.toronto.ca/health> hay 416-338-7600
- Bộ Y tế và Chăm sóc Dài hạn Ontario (Ontario Ministry of Health and Long-Term Care) <http://www.health.gov.on.ca>
- Thông tin Y tế (TeleHealth Ontario) 1-866-797-0000.
- Cơ quan Y tế Công cộng Canada (Public Health Agency of Canada) <http://www.phac-aspc.gc.ca> hay 1-800-454-8302
- Mạng điểm Fight flu <http://www.fightflu.ca>
- Hội Y sĩ Nhi khoa (Canadian Pediatric Society) <http://www.caringforkids.cps.ca>