

Thông tin Xác thực

Thông tin này không được coi là để thay thế các lời khuyên, chẩn đoán hay điều trị y tế. Lúc nào cũng phải hỏi ý kiến các chuyên viên chăm sóc sức khỏe trước khi thay đổi cách ăn uống, lối sống hay cách điều trị.

Cúm Siêu vi H1N1

Siêu vi Cúm H1N1 là gì?

Cúm do siêu vi H1N1 là một bệnh về hô hấp. Các triệu chứng giống như cúm thông thường và gồm có sốt, ớn lạnh, ho, đau cổ, nhức đầu, đau bắp thịt và có thể cả buồn nôn, ói mửa hay tiêu chảy. Ở một số người, cúm còn có thể đưa đến sưng phổi, phải vào bệnh viện, và một số trường hợp hiếm là tử vong.

Những ai có nguy cơ cao nhất với cúm H1N1?

Hầu hết những người khỏe mạnh sẽ khỏi bệnh mà không có biến chứng nào. Trẻ nhỏ là những người có cơ nguy mắc bệnh cao nhất. Mặc dầu không có cơ nguy mắc bệnh cúm cao hơn mọi người, phụ nữ đang có thai, người đang có bệnh mạn tính là những người có cơ nguy bị đau nặng nếu bị cúm. Những người này rất cần phải đi gặp người chăm sóc y tế cho họ càng sớm càng tốt nếu bị đau ốm với những triệu chứng của cúm.

Siêu vi cúm lan truyền như thế nào?

Siêu vi có thể lây từ người này sang người khác. Ho và hắt hơi làm bắn siêu vi vào không khí, nơi chúng có thể được những người ở gần trong khoảng 1.8 mét/6 feet hít vào. Siêu vi cũng có thể sống trên các bề mặt cứng như mặt quầy hay tay nắm cửa nơi quý vị sẽ chạm tay vào để rồi sau đó đưa vào cơ thể khi sờ tay lên miệng, mắt hay mũi.

Làm cách nào để giảm thiểu cơ nguy mắc bệnh cúm

Xin theo các bước sau đây để giảm thiểu cơ nguy mắc bệnh cúm:

- Đi chũng ngừa khi có thuốc chũng
- Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước ấm trong từ 10 đến 20 giây hay làm sạch tay bằng chất rửa tay có nền cồn (alcohol-based hand sanitizer).
- Tránh đừng sờ tay lên mắt, mũi, miệng
- Ho hay hắt hơi vào khăn giấy rồi rửa tay hay làm sạch tay sau đó
- Nếu không có khăn giấy, hãy ho vào ống tay áo hay cánh tay áo, KHÔNG vào bàn tay.
- Không dùng chung các vật có thể lây truyền siêu vi như muỗng nĩa và ly tách, các miệng ngậm của các nhạc khí, chai nước v.v...
- Để ý các triệu chứng cúm như sốt, ớn lạnh, ho, đau cổ, nhức đầu, đau bắp thịt và có thể cả buồn nôn, ói mửa hay tiêu chảy.
- Nếu bị đau ốm, hãy ở nhà
- Nghỉ ngơi đầy đủ, năng động, uống nhiều nước và ăn những thứ bổ dưỡng

Dạy cho trẻ am sự quan trọng của việc rửa tay bằng cách xem đoạn phim này trên mạng:

Lather, Rinse, Defeat Germs (Xoát, Xả, Hạ Vi trùng)

toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm

Khi có trường hợp nghi ngờ hay xác nhận là cúm H1N1, trường học hay nơi làm việc có đóng cửa không?

Sở Y tế Công cộng Toronto hiện đang khuyến cáo các trường học hay nơi làm việc không nên đóng cửa nếu có trường hợp xác định là cúm H1N1 như đã không đóng cửa khi có bệnh cúm thường.

Phải làm gì nếu bị cúm?

Nếu quý vị hay người trong gia đình thấy các triệu chứng giống như cúm – như sốt, ho, khó thở, nhức đầu nặng, đau bắp thịt, mệt mỏi, đau cổ, ăn không ngon – hãy ở nhà đừng đi làm, đi học hay đến chỗ đông người.

Thông tin Xác thực

Với các triệu chứng trung bình – như ho nặng thêm, sốt, mệt mỏi, đau nhức cơ, v.v... - hãy đi bác sĩ.

Triệu chứng nhẹ – ở nhà. Nghỉ ngơi đầy đủ. Uống nhiều nước (tránh bị mất nước), hạn chế tiếp xúc với bạn bè và các người trong nhà, bảo đảm người nhà rửa tay thường xuyên và lau chùi sạch các nơi thường chạm tay chân vào. Thuốc Acetaminophen hay Ibuprofen có thể giúp giảm sốt.

Khi nào cần tìm sự chăm sóc y tế khẩn cấp?

Nếu quý vị có những triệu chứng giống như cúm mà không thể đến gặp bác sĩ hay người chăm sóc y tế, hãy đến khu cấp cứu của bệnh viện khi thấy có các triệu chứng như sau

Trẻ Sơ sinh và Trẻ em	Người lớn
<ul style="list-style-type: none">· sốt ở trẻ sơ sinh dưới 3 tháng tuổi· sốt có nổi mẩn· thở gấp hay khó thở - môi hay da có màu tím tái· uống rất ít nước và đi tiểu ít hơn bình thường· khó thức dậy hay lẫn lộn· khó chịu bứt rứt – không muốn được bế· co giật/khinh phong hay cứng ở cổ· các triệu chứng giống như cúm giảm rồi tái trở lại với sốt hay/và ho nặng hơn· các bệnh sẵn có trở nên nặng hơn	<ul style="list-style-type: none">· thở gấp hay khó thở· đau ngực· ói mửa nặng hay không dứt· sốt kéo dài hơn 2 ngày· khó thức dậy hay lẫn lộn· đột nhiên thấy xây xẩm· các triệu chứng giống như cúm giảm rồi tái trở lại với sốt hay/và ho nặng hơn· các bệnh sẵn có trở nên nặng hơn

Có thuốc gì để trị bệnh cúm này không?

Hãy đi chủng ngừa khi có thuốc chủng. Các thuốc chống siêu vi được bác sĩ cho toa dùng nhưng chỉ để dùng với những người có các triệu chứng cúm vừa đến nặng hay có các bệnh làm cho cơ nguy gặp biến chứng của họ tăng cao.

Làm cách nào để giữ sạch các mặt phẳng ngừa cúm lây lan?

Các loại chất tẩy rửa nhà đều giết được siêu vi trên các bề mặt và vật dụng trong nhà. Pha một muỗng canh thuốc tẩy (bleach) với hai tách nước sẽ có một dung dịch diệt siêu vi.

Chủng ngừa có giúp tôi tránh được H1N1 không?

Thuốc chủng ngừa cúm theo mùa bảo vệ chống cúm theo mùa. Thuốc chủng ngừa cúm theo mùa năm nay không bảo vệ quý vị chống cúm H1N1. Muốn có thêm thông tin về các y viện chủng ngừa miễn phí cả cúm theo mùa lẫn H1N1, xin vào điểm mạng toronto.ca/health.

Có thể tìm thêm thông tin ở đâu?

- Sở Y tế Công cộng Toronto ở toronto.ca/health hay 416-338-7600
- Thông tin Y tế Ontario (TeleHealth Ontario) ở số 1-866-797-0000. Nói với y tá ở đây là quý vị nói tiếng “Vietnamese” rồi đợi để được nói với một thông dịch viên
- Bộ Y tế và Chăm sóc Lâu dài Ontario ở health.gov.on.ca
- Cơ quan Y tế Công cộng Canada ở phac-aspc.gc.ca hay 1-800-454-8302