

BẢN THÔNG TIN SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG

Cúm H1N1 (Cúm heo)

Massachusetts Department of Public Health

Cúm H1N1 là gì?

Cúm là một căn bệnh về hệ hô hấp của cơ thể, bao gồm mũi, họng và phổi. Cúm (flu) là chữ viết tắt của từ “bệnh cúm” (“influenza”). Cúm H1N1 do một loại vi khuẩn mới gây ra được ghi nhận lần đầu tiên vào tháng 4/ 2009, và được gọi là “cúm heo”. Cúm H1N1 nhanh chóng lây lan khắp nơi trên thế giới và giờ đây đã trở thành một “đại dịch,” hay bùng phát toàn cầu. Cúm H1N1 không giống như cúm heo, một loại vi khuẩn mà heo có thể mắc phải. Bệnh này cũng không tương tự như cúm “theo mùa” xảy ra hàng năm vào mùa đông và đầu mùa xuân. Nhưng cúm H1N1 có nhiều triệu chứng tương tự như cúm theo mùa, bệnh cũng lây lan và có thể phòng chống được tương tự như cúm theo mùa.

Những triệu chứng của cúm H1N1 là gì?

Những triệu chứng của cúm H1N1 rất giống với những triệu chứng của bệnh cúm theo mùa. Thông thường nhất là bị sốt, ho, và đau họng. Các triệu chứng cũng có thể là đau nhức cơ thể, đau đầu, ớn lạnh, sổ mũi và cảm thấy rất mệt. Nhiều người còn bị tiêu chảy và ói mửa. Các triệu chứng kéo dài từ vài ngày lên đến trên một tuần.

Cúm H1N1 có nghiêm trọng không?

Bệnh tình với cúm H1N1 có thể đi từ nhẹ đến nặng. Trong khi hầu hết người bị cúm H1N1 sẽ khỏi bệnh mà không cần điều trị y tế, bệnh nặng và tử vong đã xảy ra với một số người. Cũng tương tự như bệnh cúm theo mùa, nhiều người có nguy cơ cao mắc các chứng bệnh nghiêm trọng nếu họ mắc bệnh cúm H1N1. Những người này gồm có thai phụ, trẻ sơ sinh và những người mắc các chứng bệnh như bệnh suyễn, tiểu đường, bệnh tim, thận, cơ hay các yếu hệ thần kinh làm ảnh hưởng đến vấn đề hô hấp và hệ miễn dịch suy yếu của bạn.

Cúm H1N1 lây lan như thế nào?

Vi khuẩn cúm có trong các chất dịch ứ đọng (nước bọt và chất nhầy) bắn ra ngoài từ mũi và miệng của một người khi họ ho hay hắt hơi. Nếu quý vị ở gần với người mắc bệnh cúm (3 – 6 feet) khi họ ho hay hắt hơi, thì quý vị có thể hít phải vi khuẩn và nhiễm bệnh. Các triệu chứng cúm khởi phát từ 1 – 4 ngày (thường là 2 ngày) sau khi một người hít phải vi khuẩn.

Bệnh cúm lây lan đễ dàng từ người này sang người khác. Vi khuẩn cũng có thể tồn tại trong một thời gian ngắn trên các đồ vật mà quý vị chạm vào như nút cửa, điện thoại và đồ chơi. Sau khi chạm vào những đồ vật này, quý vị có thể nhiễm vi khuẩn khi chạm vào miệng, mũi hay mắt của quý vị. Tuy nhiên, khi những giọt chất dịch ứ đọng trên các đồ vật này khô đi, thì vi khuẩn không thể gây nhiễm bệnh. Người trưởng thành mắc bệnh cúm H1N1 có thể lây lan bệnh từ khoảng một ngày trước khi các triệu chứng khởi phát đến khoảng một tuần sau đó. Trẻ em có thể lây lan bệnh cúm thậm chí lâu hơn sau khi trẻ mắc bệnh.

Điều trị bệnh cúm H1N1 như thế nào?

Hiện có những loại thuốc mà bác sĩ của quý vị có thể kê toa để điều trị cúm H1N1. Những loại thuốc này có tác dụng tốt nhất nếu bắt đầu uống sớm ngay sau khi các triệu chứng khởi phát. Bác sĩ của quý vị có thể quyết định liệu quý vị có cần phải điều trị hay không.

Người mắc bất kỳ dạng bệnh cúm nào cũng nên uống nhiều chất lỏng, nghỉ ngơi nhiều, ăn những thức ăn bổ dưỡng, thường xuyên rửa tay sạch và ở trong nhà để tránh lây nhiễm bệnh cúm sang người khác. Thuốc giảm đau không cần kê toa cũng có thể giúp người mắc bệnh cúm cảm thấy dễ chịu hơn. Trẻ nhỏ và thanh thiếu niên mắc bệnh cúm không bao giờ nên uống aspirin, vì một căn bệnh hiếm gặp nhưng nghiêm trọng được gọi là hội chứng Reye có thể xảy ra.

Có thuốc chích ngừa (vắc xin) điều trị cúm H1N1 chưa?

Có. Thuốc chích ngừa (vắc xin) giúp cơ thể của quý vị tự bảo vệ mình khỏi bệnh tật. Có hai loại thuốc ngừa H1N1 để chống lại cúm H1N1. Một loại là “mũi tiêm” đưa vào bằng kim, thường ở cánh tay. Loại khác là thuốc “xịt mũi” (thuốc xịt được hít vào mũi). Những ai trên 10 tuổi sẽ cần hai liều thuốc chủng ngừa H1N1, cách nhau khoảng 3 tuần. Tiêm thuốc chích ngừa (vắc xin) sẽ **không** làm quý vị mắc bệnh cúm hay bất kỳ loại bệnh tật nào khác. Hãy hỏi bác sĩ của bạn loại thuốc chủng ngừa nào thì tốt nhất cho bạn và gia đình bạn.

Ai nên tiêm thuốc chích ngừa (vắc xin) cúm H1N1?

Một số nhóm người sau phải được chủng ngừa H1N1 khi có thuốc: phụ nữ có thai; người đang sống với hay chăm sóc em bé dưới 6 tháng (vd, cha mẹ, anh chị em, và các người nhận giữ trẻ); nhân viên các dịch vụ chăm sóc sức khỏe và cấp cứu y khoa; người từ 6 tháng tuổi đến 24 tuổi; người từ 25 đến 64 tuổi có những bệnh trạng làm họ có nguy cơ cao do biến chứng liên quan đến bệnh cúm. Sau các nhóm này, người ta mong đợi là sẽ có đủ thuốc chủng ngừa cúm H1N1 cho bất kỳ ai muốn chủng ngừa. Xin lưu ý là các nhóm người nói trên có thể thay đổi tùy thuốc vào thuốc chủng ngừa có sẵn không. *Lưu ý: Các nghiên cứu hiện nay cho thấy rằng nguy cơ nhiễm bệnh ở những người trên 65 tuổi thấp hơn nguy cơ đối với những người thuộc nhóm trẻ tuổi.*

Làm thế nào để biết được là tôi mắc bệnh cúm H1N1?

Nếu quý vị có các triệu chứng cúm, đó có thể là cúm theo mùa hay cúm H1N1. Nếu quý vị cho rằng mình mắc bệnh cúm, hãy ở nhà không đi làm và đi học, tránh tiếp xúc với những người khác, có như vậy quý vị sẽ không lây lan vi khuẩn. Nếu quý vị nghĩ rằng quý vị có thể mắc bệnh cúm và quý vị cần đi khám bác sĩ, quý vị nên gọi điện trước và cho họ biết rằng quý vị có thể mắc bệnh cúm. Bằng cách này, văn phòng bác sĩ của quý vị có thể thực hiện các biện pháp tránh lây lan bệnh cúm cho người khác. Bác sĩ có thể đề nghị quý vị tiến hành xét nghiệm bệnh cúm.

Làm thế nào để tôi có thể bảo vệ chính mình khỏi mắc bệnh cúm H1N1?

- Tiêm ngừa thuốc chích ngừa (vắc xin) khi có thuốc chích ngừa (vắc xin), nhất là khi quý vị có một chứng bệnh có khả năng gây ra các biến chứng từ bệnh cúm.
- Thường xuyên rửa tay sạch với xà phòng và nước ấm, hay sử dụng thuốc rửa tay có chất cồn.
- Ho hay hắt hơi vào khăn giấy hay vào bên trong khuỷu tay của quý vị nếu quý vị không có khăn giấy. Vứt bỏ khăn giấy vào thùng rác và rửa sạch tay. Luôn luôn rửa sạch tay trước khi quý vị chạm vào mắt, mũi hay miệng của mình.
- Sử dụng chất tẩy rửa gia dụng thông thường để lau chùi các bề mặt có thể nhiễm vi khuẩn cúm như núm cửa, điện thoại, vòi nước và đồ chơi.
- **Ở nhà không đi làm và đi học nếu quý vị mắc bệnh tương tự như cúm và tránh tiếp xúc với người khác để vi khuẩn không thể lây lan. Ở nhà cho đến khi quý vị hết sốt trong vòng ít nhất 24 giờ sau lần uống thuốc giảm sốt sau cùng (như Tylenol, Advil hay Motrin).** Đối với hầu hết mọi người, điều này có nghĩa là ở nhà trong khoảng bốn ngày.

Làm thế nào để tôi có thể chăm sóc người mắc bệnh cúm H1N1?

Bệnh cúm: Điều quý vị có thể làm – chăm sóc người nhà là một tập sách nhỏ hiện có sẵn với chín ngôn ngữ cung cấp cho quý vị nhiều thông tin giúp quý vị chăm sóc những người mắc bệnh cúm trong gia đình. Hiện

cũng có một băng video bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha. *Thông tin về Bệnh cúm: Điều quý vị có thể làm hiện có trên trang web:* www.mass.gov/flu

TÔI CÓ THỂ TÌM HIỂU THÊM THÔNG TIN Ở ĐÂU?

- Mass 2-1-1 cung cấp thông tin bệnh cúm cho công chúng: gọi 211 hay 1-877-211-MASS (6277). Có dịch vụ phiên dịch nhiều thứ tiếng.
- Gọi điện cho bác sĩ, y tá của quý vị hay phòng khám bệnh hay ban y tế địa phương của quý vị.
- Gọi điện đến Phòng Sức Khỏe Cộng Đồng Massachusetts, Chương Trình Chủng Ngừa ở số: (617) 983-6800 hay điện thoại miễn phí (888) 658-2850
- Trang web Phòng Sức Khỏe Cộng Đồng Massachusetts www.mass.gov/flu
- Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC) trên trang web: www.cdc.gov/flu

Để biết thêm thông tin khám chữa bệnh cúm, vui lòng vào trang web MassPRO Tìm Kiếm Thông Tin Khám Chữa Bệnh Cúm Cộng Đồng (MassPRO Public Flu Clinic Finder) tại: <http://flu.masspro.org/>

Cập nhật ngày 06/ 11/ 2009