

# Massachusetts Department of Public Health

(Ban Sức Khỏe Công Cộng Massachusetts)

## Bệnh cúm: Những Gì Phải Làm – Chăm Sóc cho Người Trong Nhà

### Bị Thiếu Nước và Bệnh Cúm

Khi người bệnh bị mất nước nhiều hơn là lượng uống vào, họ sẽ bị thiếu nước. Em bé và trẻ em có thể bị thiếu nước dễ dàng hơn do các em nhỏ người hơn. Lão niên và người bị một vài loại bệnh cũng có nguy cơ cao hơn.

#### Các dấu hiệu bị thiếu nước nhẹ hoặc trung bình

- Cảm thấy khác nước
- Miệng rất khô
- Tiểu tiện ít hơn và nước tiểu có màu đậm hơn
- Hơi bị chóng mặt hoặc choáng váng
- Nhức đầu

#### Các dấu hiệu khác về thiếu nước nơi em bé và trẻ em là

- Bớt hoạt động
- Ít chảy nước mắt khi khóc
- Lỗ thóp trên đỉnh đầu của em bé hơi bị lõm
- Ít thay tã ướt hơn bình thường, hoặc tã ít bị ướt hơn bình thường

#### Làm thế nào để ngăn ngừa và chữa trị khi thiếu nước

Cung cấp đầy đủ nước lã, nước trái cây và rau cải, xúp và nước lèo, và các loại nước như Gatorade® hoặc một loại có nhãn của một cửa tiệm (cho người lớn) và Pedialyte® hoặc một loại có nhãn của một cửa tiệm (cho trẻ em). Tránh uống rượu và chất caffeine.

Khuyến khích người bệnh uống thường xuyên, một chút chất lỏng. Trông chừng người bệnh, vì nguy cơ thiếu nước có thể xảy ra rất nhanh, nhất là nơi trẻ nhỏ.

Bệnh cúm thường không gây tiêu chảy cho người lớn, nhưng đôi khi có thể có nơi trẻ em. Người bị tiêu chảy cần chất lỏng có chứa đúng lượng muối và đường. Em bé hoặc trẻ chập chững còn bú vú nên tiếp tục bú. Đối với trẻ không bú vú, nên cho dùng Pedialyte®, Ceralyte®, và Oralyte® vì tất cả đều chứa đúng lượng muối và đường. Các chất lỏng này là chất tốt nhất cho trẻ bị tiêu chảy.

#### Khi nào nên gọi bác sĩ

***Bị thiếu nước nghiêm trọng (không đủ chất lỏng trong cơ thể) là một trường hợp khẩn cấp y tế.***

Một người bị thiếu nước nghiêm trọng có thể cần chất lỏng truyền qua tĩnh mạch (qua kim chích vào cánh tay) tại bệnh xá hoặc bệnh viện. Trong khi chờ để được giúp đỡ y tế, hãy tiếp tục thường xuyên

cho người bị thiếu nước uống một ít chất lỏng. Nên đi chăm sóc y tế nếu người bị bệnh có các triệu chứng sau đây:

- Khó thở
- Khó chịu tột độ hoặc không ngủ (nơi em bé và trẻ em)
- Thật khó chịu, hốt hoảng, bất tỉnh, hoặc bất tỉnh (nơi người lớn và trẻ em)
- Cơ bắp bị yếu và nhịp tim đập nhanh hơn

***Hãy gọi bác sĩ ngay nếu người bệnh bị:***

- Khát nước thật nhiều
- Miệng và bên trong mũi rất khô, hoặc da không phồng lên trở lại khi đè nhẹ lên da
- Ít đi tiểu hoặc không đi gì cả
- Sụt trọng lượng
- Nhịp tim đập nhanh
- Mức độ hoạt động rất thấp
- Lỗ thóp trên đỉnh đầu của em bé bị lõm nhiều

Trông chừng người bệnh kỹ càng, để xem dấu hiệu bị thiếu nước có tệ hơn không. Gọi cho bác sĩ nếu thấy có bất cứ triệu chứng khác thường nào đáng quan tâm.

**Tôi phải chăm sóc người bị bệnh cúm H1N1 như thế nào?**

*Bệnh cúm: Những Gì Phải Làm – Chăm Sóc cho Người Trong Nhà (What You Can Do - Caring for People At Home)* là một tập sách nhỏ có sẵn trong chín ngôn ngữ – cung cấp rất nhiều thông tin giúp quý vị chăm sóc cho người bị bệnh cúm trong nhà. Cũng có video bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha. *Bệnh cúm:* Có thể lấy thông tin về *Những Gì Phải Làm (What You Can Do)* tại: <http://www.mass.gov/flu>

**Có thể lấy thêm thông tin ở đâu?**

- Mass 2-1-1 cung cấp thông tin về bệnh cúm cho công chúng:
  - Gọi số 211 hoặc 1-877-211-MASS (6277). Có dịch vụ thông dịch cho nhiều ngôn ngữ.
- Bác sĩ, y tá hoặc bệnh xá của quý vị hoặc hội đồng sức khỏe tại địa phương của quý vị (có ghi trong sổ niên giám dưới mục chính quyền địa phương)
- Chương Trình Chủng Ngừa của Ban Sức Khỏe Công Cộng Massachusetts (The Massachusetts Department of Public Health, Immunization Program) tại: (617) 983-6800 hoặc theo số miễn phí (888) 658-2850
- Mạng lưới của Ban Sức Khỏe Công Cộng Massachusetts tại: <http://www.mass.gov/flu>
- Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, hay CDC) tại: <http://flu.gov/>

Để được thông tin về bệnh xá trị cúm, xin đến trang mạng của MassPRO Public Flu Clinic Finder tại: <http://flu.masspro.org>