

Massachusetts Department of Public Health

(Ban Sức Khỏe Công Cộng Massachusetts)

Cúm: Những Gì Phải Làm – Chăm Sóc cho Người Trong Nhà

Sốt và Cúm

Sốt là khi nhiệt độ cơ thể cao hơn bình thường. Triệu chứng này rất thông thường khi bị cúm. Mọi người có thể lo âu khi bị sốt, nhưng sốt giúp cho cơ thể chống lại nhiễm khuẩn và thường không nguy hiểm.

Cơ sốt của một người bị bệnh cúm có thể:

- Gia tăng nhanh, lên đến mức 38,3 – 40 °C (101°–104 °F) F trong vòng 12–24 tiếng đồng hồ
- Tăng và giảm, nhất khi có dùng thuốc để trị
- Sốt thường kéo dài 3–5 ngày

Cách đo nhiệt độ

Có thể nhiệt độ đo qua:

- Hậu môn (đít)
- Tai
- Miệng
- Nách

Hãy bàn thảo với bác sĩ về các loại dụng cụ đo độ khác nhau mà quý vị có thể dùng, và dụng cụ đo nhiệt độ nào tốt nhất cho quý vị và những người trong gia đình mình. Các dụng cụ đo độ tin số an toàn hơn loại bằng thủy tinh. Dụng cụ đo độ bằng thủy tinh dễ bị bể, và chất thủy ngân trong các dụng cụ này rất nguy hiểm.

Điều trị

Bất cứ người nào lớn hơn 6 tháng có nhiệt độ cơ thể dưới 38,3 °C (101°F) thường không cần trị sốt, trừ khi người này thấy khó chịu.

Những gì có thể làm để giúp cho người bị sốt được thoải mái:

- Nằm trong phòng mát mẻ.
- Nhớ cho người này mặc quần áo mỏng.
- Khuyến khích người này uống nhiều chất lỏng, như nước lạnh hoặc nước trái cây loãng.
- Lau chùi bằng nước ấm cho người này khi họ:
 - có nhiệt độ trên 40 °C (104 °F)
 - bị ói mửa và không thể dùng thuốc
 - đã bị động kinh do bị sốt trước đây
- Đừng dùng nước lạnh, vì có thể làm họ bị run và làm cho cơn sốt thêm tệ hơn.
- Đừng xoa bằng chất rượu để giảm nhiệt độ. Rượu có thể thấm vào da và gây thêm vấn đề về sức khỏe, nhất là ở trẻ em.

Thuốc men

Có thể dùng thuốc giảm nhiệt độ nếu người này thấy khó chịu. Dùng thuốc đúng cho lứa tuổi của người bệnh và làm đúng theo chỉ dẫn trên nhãn. Thuốc uống sẽ an toàn và có hiệu quả nếu dùng đúng cách:

- Acetaminophen, như Tylenol[®] hoặc một loại có nhãn của cửa tiệm
- Ibuprofen, như Advil[®], Motrin[®], hoặc một loại có nhãn của cửa tiệm
- Aspirin, như Bayer[®] hoặc một loại có nhãn của cửa tiệm, chỉ do người lớn

Đừng bao giờ cho trẻ dưới 19 tuổi thuốc aspirin trừ khi bác sĩ khuyến cáo.

Khi nào nên gọi bác sĩ

Nên đi chăm sóc y tế **khẩn cấp** nếu người bệnh bị khó thở, đau nơi ngực, ói mửa thật nhiều và liên tục, hoặc bị lẫn lộn hoặc không biết mình đang ở đâu.

Đồng thời, hãy gọi bác sĩ nếu:

- Có người, ở bất cứ tuổi nào, bị sốt hơn 3 ngày
- Có người bị sốt 40 °C (104 °F) hoặc cao hơn và không giảm trong vòng 2 tiếng đồng hồ sau khi dùng thuốc tại nhà
- Có trẻ em bị sốt theo biểu đồ dưới đây:

Quý vị nên gọi bác sĩ về cơn sốt này khi:	
Tuổi của trẻ:	Nhiệt độ của trẻ:
Dưới 3 tháng	Nhiệt độ là 38 °C (100.4 °F) hoặc cao hơn
3 tháng đến 5 tuổi	Nhiệt độ là 38.9 °C (102 °F) hoặc cao hơn
Trên 5 tuổi	Nhiệt độ là 40 °C (104 °F) hoặc cao hơn

Chăm lo cho người bị cúm

Bệnh cúm: Những Gì Phải Làm – Chăm Sóc cho Người Trong Nhà (What You Can Do - Caring for People At Home) là cuộc vận động giáo dục của Ban Sức Khỏe Công Cộng Massachusetts. Mục đích là cung cấp thông tin cho công chúng và công cụ để chăm sóc người bị bệnh cúm trong nhà, kể cả trong thời gian có đại dịch cúm H1N1. **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 Chung 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>