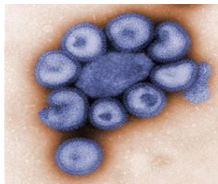


H1N1

Là Gì ?

H1N1, cũng được gọi là " cúm heo", là 1 vi rút cúm mới chủ yếu gây ra các vấn đề về đường hô hấp.



H1N1 lan truyền như thế nào ?

Những người nhiễm vi rút này có thể lây truyền cho người khác trong khoảng thời gian 1 ngày trước khi có triệu chứng cho đến 7 ngày sau khi có dấu hiệu bị bệnh.

Sự lan truyền của H1N1 tương tự như của cúm theo mùa. Sự lan truyền thông qua những hạt nước nhỏ có thể xảy ra khi hắt hơi và ho, khi 1 người tiếp xúc với người mang vi rút trong vòng 6 feet.

- Bất kì bề mặt nào như mặt bàn và bàn tay có chứa những hạt vi rút nhỏ có thể dẫn đến nhiễm khuẩn nếu các hạt này tiếp xúc với đường hô hấp của chúng ta. Các dịch cơ thể như khi tiêu chảy cũng có thể là nguồn lây.
- H1N1 không lây qua việc ăn thịt heo.

Phòng ngừa :



- Che mặt và mũi với khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi. Vứt khăn giấy vào thùng rác sau khi dùng.
- Rửa tay với nước và xà phòng, đặc biệt sau khi ho hoặc hắt hơi. Các dung dịch rửa tay có chứa cồn cũng có hiệu quả.
- Tránh sờ chạm mắt, mũi, mặt. Mầm bệnh có thể lây lan qua đường này.
- CDC khuyến cáo bạn nên ở nhà nếu bị ốm, không đi học hoặc đi làm, hạn chế tiếp xúc với người khác để tránh lây lan.

Các khuyến cáo khác

- Phụ nữ có thai nên tránh tiếp xúc với những người đã được xác định, có thể hoặc nghi ngờ nhiễm H1N1.
- Giữ khoảng cách hơn 6 feet đối với những người bệnh và tiếp xúc với họ trong thời gian càng ngắn càng tốt.
- Nếu bị nhiễm khuẩn, người bệnh nên ở nhà ít nhất 24 tiếng sau khi bị sốt khi không dùng thuốc hạ sốt.
- Chích ngừa sớm.



Thuốc ngừa cho cúm H1N1

Hiện nay, thuốc ngừa H1N1 đang được sản xuất để tiếp ứng sự cần thiết của người dân. Thuốc ngừa H1N1 được sản xuất qua quá trình tương tự như thuốc ngừa cho cúm mùa, nên rất an toàn. Loại thuốc ngừa H1N1 không có tác dụng để chống lại cúm mùa, nên quý vị nào cần chích ngừa chống cúm mùa thì hãy nên tiêm cả hai loại thuốc.



Phần nhiều trong dân số chỉ cần một liều thuốc ngừa H1N1. Những người dưới 10 tuổi cần **2 liều** và mỗi liều phải cách nhau 3 tuần để được sự bảo vệ tốt nhất của kháng thể.

Thuốc ngừa H1N1 được đưa vào cơ thể qua đường hô hấp. Những người phụ nữ có thai không được dùng thuốc qua đường hô hấp, nhưng họ phải dùng thuốc qua mũi tiêm.

Những người sau đây rất có thể ở trong tình trạng nguy cơ khi nhiễm H1N1 và nên cần chích ngừa ngay:

1. Phụ nữ có thai
2. Những người sống chung hoặc chăm sóc những em bé nhỏ hơn 6 tháng

3. Những người làm trong ngành y tế và những nhân viên cấp cứu

4. Trẻ em từ 6 tháng tuổi cho đến những người 24 tuổi

5. Những người từ 25 tới 64 tuổi mà có bệnh mãn tính và dễ đưa tới sự hiểm nguy cho tính mạng khi bị cúm

Triệu chứng của H1N1:

- Sốt lạnh, ho, đau cổ họng, mệt mỏi, đau nhức, nhức đầu, và sổ mũi
- Nôn mửa và tiêu chảy là triệu chứng đặc biệt của H1N1 và không thường xảy ra trong cúm mùa

Những trẻ em thường sẽ không có những triệu chứng nói trên. Quý vị hãy nên quan sát và theo dõi khi trẻ em nhìn thấy có vẻ khó chịu, khóc quấy liên tục, mệt mỏi. Nếu tình trạng không phát triển tốt, hãy gọi cho bác sĩ ngay

Biến chứng:

- Viêm phổi, suy phổi và suy tim
- Trẻ em có thể bị động kinh
- Phụ nữ có thai có thể dẫn đến hư thai, sinh sớm, và có thể dẫn đến tử vong

Điều trị:

Người khỏe mạnh không cần uống thuốc chống vi-rút, nên nghỉ ngơi và uống nhiều chất lỏng (như nước lọc, nước trái cây)

Trẻ em dưới 5 tuổi, người trên 65 tuổi, phụ nữ có thai, người mắc bệnh mãn tính, hoặc người có sức đề kháng kém nên uống thuốc chống vi-rút nếu phát hiện có triệu chứng nhiễm bệnh trong vòng 48 tiếng

Những trường hợp sau:

- Những người đang chung sống với người bị nhiễm hoặc nghi ngờ bị nhiễm H1N1,
- Những người đang sống trong môi trường hay tiếp xúc với nước nhỏ từ đường hô hấp (như nước mũi, nước dãi)
- Những người quan hệ gần gũi (hôn, ôm, dùng chung chén đĩa, v.v.) với người bị nhiễm hoặc nghi ngờ bị nhiễm bệnh nên liên lạc với bác sĩ gia đình để được hướng dẫn cách phòng bệnh.

Kết luận:

H1N1 có thể dẫn đến thiệt hại cho sức khỏe của bạn và những người xung quanh bạn. Nếu bạn có những thắc mắc khác, xin liên lạc sở y tế địa phương. Bạn có thể vào trang web <http://dhmh.maryland.gov/swineflu/getVaccinated.html>. Sau cùng, bạn cũng có thể liên lạc bác sĩ gia đình để hỏi thêm về H1N1.

Thông tin về Bệnh Cúm

By Tổ Chức Hỗ Trợ Y Tế Cho Việt Nam (VNMAP)



Contact info:
www.VNMAP.ORG