



Viet Nam Medical Assistance Program Tổ Chức Hỗ Trợ Y Tế Cho Việt Nam

P.O. Box 7424 Gaithersburg, MD 20898
vnmapteam@vnmap.org

NGĂN NGỪA LÂY TRUYỀN BỆNH CÚM



Vi trùng lan truyền như thế nào ? : Cách chính mà bệnh cảm và cúm lan truyền là qua những giọt nước nhỏ của đường hô hấp văng ra ngoài cơ thể khi người bị cúm ho hoặc nhảy mũi. Vi trùng có thể lan truyền khi có người sờ phải những giọt nước nhỏ này từ một người khác trên bàn ghế, sau đó lại sờ vào mắt, miệng, mũi của mình trước khi rửa tay. Vi trùng có thể sống hơn 2 tiếng đồng hồ hoặc lâu hơn trên mặt bàn, ô đấm cửa, bàn học, bàn giấy.

Làm thế nào để ngăn vi trùng lây truyền?

1. Che miệng và mũi khi ho hoặc nhảy mũi : ho hoặc nhảy mũi vào giấy lau tay và vứt đi. Nếu không có giấy thì ho hoặc nhảy mũi vào khuỷa tay áo.

2. Rửa tay thường xuyên : với xà phòng và nước ấm, trong vòng từ 15-

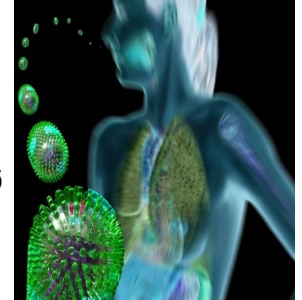
20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, quý vị có thể dùng giấy lau tay có sẵn thuốc chứa chất cồn hay keo rửa tay. Nếu dùng keo rửa tay, quý vị hãy chà xát hai tay với nhau cho đến khi chất keo khô đi. Loại keo này không cần dung chung với nước, chất cồn trong keo sẽ giết chết vi khuẩn và các loại vi trùng trên tay quý vị. Chùi rửa nhà cửa với chất tẩy rửa giúp cho việc ngăn ngừa lan truyền bệnh cúm cho những thành viên trong gia đình.

3. Nếu bạn cho rằng mình bị ốm do cúm, tránh tối đa việc tiếp xúc trực tiếp với người khác. Ở nguyên tại nhà hoặc trong phòng khách sạn của bạn. Tìm kiếm chăm sóc y tế nếu bạn bị ốm nặng (ví dụ như khó thở). Có những loại dược phẩm chống vi-rút để ngăn ngừa và điều trị cúm lợn mà bác sĩ có thể kê đơn. Không làm việc, đi học hoặc đi du lịch trong khi đang ốm.

Cúm lợn là một bệnh về hô hấp trên lợn do một chủng vi-rút cúm A

thường gây bùng phát cúm ở lợn. Vi-rút cúm lợn thông thường không lây sang người, tuy nhiên hiện tượng lây lan cúm lợn sang người đã xảy ra. 2009 H1N1 vi-rút là tổng hợp của cúm heo, chim, và người, loại vi-rút này có thể lây lan từ người này sang người khác.

Những người tới Mỹ có triệu chứng giống như mắc cúm lợn và đã đi du lịch tới một khu vực bị ảnh hưởng (xem <http://www.cdc.gov/swineflu/investigation.htm> để biết các khu vực bị ảnh hưởng), hoặc đã từng tiếp xúc với người có khả năng nhiễm cúm lợn, trong vòng 7 ngày gần nhất cần báo cáo thể trạng đau ốm của họ cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe ngay lập tức và cho họ biết về chuyến du lịch gần đây của mình.



Cúm là gì?

Cúm là một bệnh rất dễ lây lan tràn do vi-rút gây ra. Triệu chứng của cúm hơi giống cảm, nhưng nặng nề hơn và có thể bao gồm nóng sốt, nhức mỏi toàn thân và mệt. Cúm thường kéo dài không quá hai tuần

Tôi phải làm gì để hết cúm?

Cách tốt nhất để khỏi cúm là nghỉ ngơi nhiều và uống thật nhiều chất lỏng. Có thuốc cúm bán tự do có thể làm bớt các triệu chứng cúm.

Làm sao để tôi tránh cúm?

Hãy rửa tay thường và tránh tiếp xúc với người bị cúm. Dùng khăn giấy hay khăn tay khi bạn ho hay nhảy mũi. Vi cúm do vi-rút gây ra, chữa trị bằng trụ sinh không có hiệu quả. Chích ngừa cúm mỗi năm (thường có sẵn vào đầu tháng Mười) sẽ giúp bạn tránh được cúm. Chích ngừa cúm được đề nghị nhiều hơn cho:

- Người 65 tuổi hay già hơn
- Bệnh nhân nhà thương dưỡng lão.
- Những người mắc bệnh mãn tính : tiểu đường, tim mạch, hô hấp.

Để biết thêm thông tin:

- Liên hệ với sở y tế địa phương hoặc tiểu bang của bạn
- Truy cập <http://www.cdc.gov/swineflu/>
- Liên Hệ Với CDC 24 Giờ Hàng Ngày
- * 1-800-CDC-INFO (232-4636)



www.vnmap.org

Viet Nam Medical Assistance Program (VNMAP) is an official non-profit organization pursuant to Section 501(c)(3) of the Internal Revenue code. Contributions are tax deductible as permitted by law. TAX ID Number 26-4257472