

Communications Team

401 Fifth Avenue South, Suite 1300
Seattle, WA 98104-1818

206-296-4600 Fax 206-296-0166
TTY Relay: 711

www.kingcounty.gov/health

Ngăn Ngừa Lây Truyền Bệnh Cúm

Đa số bệnh nhân bị cúm đại dịch sẽ có thể ở nhà trong thời gian bị bệnh và có thể được các thành viên trong gia đình hoặc những người khác hiện ở chung nhà chăm sóc. Thông tin này nhằm giúp các gia đình và những người chăm sóc phát hiện các triệu chứng bệnh cúm và chăm sóc cho người bệnh tại nhà, trong mùa cúm thông thường cũng như trong lúc có đại dịch cúm.

Vào lúc đầu của đại dịch cúm, sẽ không có thuốc chủng ngừa vi-rút cúm *đại dịch* trong vài tháng. Tuy vậy, việc đi chủng ngừa bệnh cúm *theo mùa* để phòng chống các vi-rút cúm theo mùa vẫn là một điều tốt nên làm (hãy xem Giấy Thông Tin Chủng Ngừa Cúm).

Nên Biết Các Triệu Chứng Bệnh Cúm, có thể bao gồm:

- Bị bệnh đột ngột
- Sốt cao hơn 100.4^o F (38^o C)
- Ớn lạnh
- Ho
- Nhức đầu
- Đau họng
- Nghẹt mũi
- Đau nhức cơ bắp
- Cảm thấy yếu sức và/hoặc kiệt sức
- Tiêu chảy, nôn mửa, đau ở vùng bụng (thường xảy ra ở trẻ em)

Ngăn Ngừa Bệnh Lây Truyền Trong Nhà

Vì bệnh cúm có thể dễ lây truyền từ người sang người, nên bất cứ ai ở chung hoặc đến thăm nhà nào có người bị cúm đều có thể bị nhiễm bệnh. Vì vậy, điều quan trọng là nên có biện pháp để ngăn ngừa bệnh cúm lây truyền sang những người khác trong nhà.

Những Điều Người Chăm Sóc Có Thể Làm

- Cách ly bệnh nhân bị cúm khỏi những người khác càng nhiều càng tốt. Khi có thể được, người bệnh nên ở trong một phòng riêng biệt và những người khác đừng vào. Những người khác sống chung nhà nên hạn chế tiếp xúc với người bệnh càng nhiều càng tốt.
- Phân công một người trong gia đình làm người chăm sóc chính cho người bệnh. Tốt nhất là người chăm sóc này phải khỏe mạnh và không có bệnh trạng gì có thể làm cho người đó bị cúm nặng. Các bệnh trạng được xem là “nguy cơ cao” bao gồm những tình trạng sau đây:
 - Thai nghén
 - Tiểu đường
 - Bệnh tim
 - Bệnh thận
 - Chứng bệnh hoặc việc điều trị làm suy giảm hệ miễn dịch
- Bệnh phổi mãn tính, bao gồm suyễn, khí thũng, xơ nang, viêm phế quản mãn tính, dẫn phế quản và lao (TB)
- Trên 65 tuổi.

- Hãy coi chừng các triệu chứng bệnh cúm ở những người khác trong nhà.
- Nếu có thể được, hãy liên lạc nơi chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có thắc mắc về cách chăm sóc người bệnh. Tuy nhiên, có thể gặp khó khăn khi liên lạc với bác sĩ thường lệ của quý vị trong lúc có đại dịch cúm trầm trọng. Trang mạng về đại dịch cúm của Y Tế Công Cộng-Seattle & Hạt King (liệt kê dưới đây) sẽ cung cấp các cập nhật thường xuyên, bao gồm cách để nhận được cố vấn về y tế. Nếu các đường dây điện thoại trực tiếp đặc biệt được sử dụng, thì những số điện thoại này cũng sẽ ở trên trang mạng và được thông báo qua báo chí, truyền thanh, và truyền hình.
- Mang khẩu trang giải phẫu (có dây cột) hoặc khẩu trang phẫu thuật (có vòng mang trên tai) có thể hữu dụng trong việc giảm sự lây truyền của bệnh cúm khi bệnh nhân và/hoặc người chăm sóc mang khi tiếp xúc gần gũi (trong vòng 3 “feet”). Nếu mang khẩu trang, nên luôn luôn mang chúng khi tiếp xúc gần gũi với bệnh nhân thì mới hữu dụng. Không cần phải mang bao tay và áo choàng bảo hộ cho những người trong gia đình đang chăm sóc tại nhà.

Những Điều Mọi Người Trong Nhà Đều Có Thể Làm

- Rửa tay bằng xà bông và nước hoặc dùng thuốc rửa tay có chất cồn (như Purell® hoặc hiệu của tiệm) sau mỗi lần tiếp xúc với bệnh nhân bị cúm hoặc tiếp xúc với những đồ vật trong chỗ bệnh nhân đang ở. Rửa tay là biện pháp phòng ngừa tốt nhất cho mọi người trong nhà.
- Đừng đụng vào mắt, mũi, miệng của quý vị mà không cẩn thận rửa tay trước. Rửa tay trước và sau khi dùng phòng vệ sinh.
- Rửa bát đĩa dơ và muỗng nĩa bằng máy rửa chén hoặc bằng tay với nước ấm và xà bông. Không cần thiết phải để riêng muỗng nĩa của bệnh nhân bị cúm đã dùng.
- Đồ dơ có thể được giặt trong một máy giặt thông thường bằng nước ấm hoặc nước lạnh với xà bông. Không cần thiết phải để khăn, vải trải giường, và đồ dơ của bệnh nhân bị cúm ra riêng với đồ dơ khác ở trong nhà. Đừng “ôm” đồ dơ, để tránh bị nhiễm bệnh. Rửa tay bằng xà bông và nước sau khi xử lý đồ dơ.
- Để khăn giấy của người bệnh đã dùng vào trong một cái túi và vứt chung với rác của nhà. Nên đặt một túi ở bên giường người bệnh cho mục đích này.
- Thường xuyên chùi rửa mặt quầy, mặt bằng và những chỗ khác trong nhà bằng các sản phẩm tẩy rửa thông thường hàng ngày.

Ngăn Ngừa Bệnh Lây Truyền Trong Cộng Đồng

- Hãy ở nhà nếu quý vị bị bệnh. Người bệnh không nên ra khỏi nhà cho đến khi bình phục vì họ có thể lây truyền bệnh cho người khác. Trong mùa cúm thông thường, những ai bị cúm nên tránh tiếp xúc với những người khác trong khoảng 5 ngày sau khi bắt đầu bị bệnh. Trong lúc có đại dịch cúm, các giới thẩm quyền về y tế công cộng sẽ cung cấp thông tin cho biết người bị bệnh cúm nên ở nhà bao lâu.
- Nếu người bệnh phải ra khỏi nhà (chẳng hạn như để được chăm sóc y tế), người đó nên mang khẩu trang giải phẫu hoặc khẩu trang phẫu thuật, nếu có, và nên nhớ làm những điều sau đây:
 - Che miệng và mũi khi ho và hắt hơi, dùng khăn giấy hoặc phía trong khuỷu tay thay vì bàn tay.
 - Dùng khăn giấy để đựng chất đờm và chất dịch thải ra từ miệng và mũi.
 - Bỏ khăn giấy vào thùng rác gần nhất sau khi sử dụng hoặc mang theo một túi nhựa nhỏ (như túi “zip-lock”) để bỏ khăn giấy đã dùng rồi.
 - Rửa tay bằng xà bông và nước hoặc dùng thuốc rửa tay bằng cồn sau khi che miệng ho hoặc hắt hơi, sau khi lau hoặc hỉ mũi, và sau khi xử lý các đồ vật và chất liệu bị nhiễm trùng, bao gồm khăn giấy.
- Trong lúc có đại dịch cúm, chỉ có những người nào thiết yếu cho việc chăm sóc hoặc hỗ trợ bệnh nhân mới nên vào nhà của người bị cúm đại dịch trừ phi họ đã bị cúm rồi.

- Nếu những người khác phải vào nhà đó, họ nên tránh tiếp xúc gần gũi với bệnh nhân và nên sử dụng các biện pháp phòng ngừa nhiễm trùng như đã đề nghị trong giấy này.

Hướng dẫn này dựa trên thông tin mới nhất của Kế Hoạch Ứng Phó Đại Dịch Cúm của Bộ Y Tế & Nhân Vụ Hoa Kỳ và hướng dẫn này có thể thay đổi. Sẽ có hướng dẫn cập nhật từ bác sĩ của quý vị và ở các trang mạng này:

Y Tế Công Cộng – Seattle & Hạt King: <http://www.kingcounty.gov/health/pandemicflu>

Trang mạng chính thức của Chính Phủ Hoa Kỳ về cúm đại dịch: www.pandemicflu.gov/plan/tab3.html