

Kính Thưa Quý Phụ Huynh,

Hầu như là mỗi ngày chúng ta đều có nghe nói đến cơn bộc phát của bệnh cúm gà và sự lan tràn của bệnh này đến nhiều quốc gia trên thế giới. Điều quan trọng nên biết là, vào lúc này, bệnh cúm gà không có xảy ra ở Hoa Kỳ. Tuy nhiên, trong tương lai gần đây bệnh này có thể đến đây. Mặc dù bệnh cúm gà đã nhiễm đến hàng triệu chim chóc, nhưng thường khi bệnh này không nhiễm loài người.

Các khoa học gia và các nhà chuyên môn về y tế công cộng đang lo ngại rằng siêu vi khuẩn bệnh cúm gà có thể thay đổi một cách mà nó có thể nhiễm bệnh cho người và dễ dàng lây lan từ người này qua người khác. Điều này có thể gây ra một cơn bộc phát bệnh cúm trên toàn thế giới, được mệnh danh là nạn đại dịch. Mục đích của lá thư này là để cung cấp cho quý vị những thông tin nhằm giúp gia đình quý vị chuẩn bị cho nạn đại dịch cúm.

Nếu bệnh cúm gây đại dịch lan tràn đến King County, các quan chức có thể cần phải đóng cửa trường học trong một thời gian dài (ví dụ, lên đến 6 tuần). Hãy bắt đầu đặt kế hoạch ngay bây giờ cho việc coi sóc trẻ tại nhà quý vị. Mục đích của việc đóng cửa trường là để giảm sự tiếp xúc trong vòng các trẻ em để giảm đi nguy cơ bị bệnh và hạn chế sự lây lan bệnh. Nếu trường học đóng cửa, trẻ em nên ở nhà. Trong thời gian này, trẻ em nên tránh xa những người và những nhóm khác càng nhiều càng tốt. Trẻ em không nên tụ họp ở những nơi khác như nhà ở, thương xá, rạp hát hoặc các trung tâm cộng đồng.

Ngăn ngừa

Để hạn chế sự lan tràn của vi trùng và ngăn ngừa bệnh cảm lạnh và bệnh cúm trong lúc này và trong lúc có đại dịch cúm:

- Dạy cho con quý vị rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong 20 giây. Nhớ làm gương tốt cho con bằng cách chính quý vị cũng làm điều này.
- Dạy cho con quý vị che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho và hắt hơi hoặc ho vào phía trong khuỷu tay. Nhớ làm gương tốt cho con bằng cách chính quý vị cũng làm điều này.
- Dạy cho con quý vị tránh xa những người bị bệnh. Người nào bị bệnh nên nghỉ làm hoặc nghỉ học để ở lại nhà và tránh những người khác cho đến khi người đó được bớt bệnh.

Kế hoạch cho việc phải ở nhà một thời gian dài trong lúc có nạn đại dịch cúm.

- Hỏi chủ sở của quý vị về cách mà công việc thương nghiệp sẽ tiếp tục trong lúc có đại dịch.
- Hỏi chủ sở của quý vị xem quý vị có thể làm việc tại nhà hay không trong lúc có đại dịch cúm.
- Đặt kế hoạch cho việc mức thu thập có thể bị giảm hoặc không có, nếu quý vị không thể làm việc hoặc sở làm của quý vị đóng cửa.
- Hỏi chủ sở hoặc liên đoàn của quý vị về các chính sách nghỉ phép.
- Đặt kế hoạch cho các sinh hoạt và bài tập để học ở nhà. Có sẵn các tài liệu, như là sách vở.
- Đặt kế hoạch cho các sinh hoạt giải trí mà con của quý vị có thể làm ở nhà.

Các đồ vật cần có sẵn khi phải ở nhà dài hạn:

Ví dụ: Thực phẩm để lâu được

- ~Thịt chín, trái cây, rau củ đóng hộp loại ăn liền
- ~Các loại bánh chất đạm hoặc trái cây
- ~Granola hoặc cereal loại khô
- ~Bơ đậu phộng và mứt
- ~Trái cây khô, các loại hạt, “trail mix”
- ~Bánh tây
- ~Nước trái cây đóng hộp
- ~Nước chai
- ~Thực phẩm đóng hộp hoặc vô hủ cho em bé
- ~Sữa “formula” cho em bé
- ~Thực phẩm cho thú nuôi trong nhà

Các tiếp liệu y tế và khẩn cấp

- ~Tiếp liệu thuốc mua theo toa như là vật để đo lượng đường glucose và đo huyết áp
- ~Xà phòng và nước hoặc nước rửa tay bằng cồn
- ~Thuốc hạ sốt, như là acetaminophen hoặc ibuprofen
- ~Nhiệt độ kế
- ~Thuốc bổ
- ~Nước có điện phân, như là Pedialyte®
- ~Đèn “pin” và “pin” dự trữ
- ~Radio loại xách tay và “pin” dự trữ
- ~Đồ khai hộp bằng tay
- ~Túi đựng rác
- ~Khăn giấy, giấy đi cầu, tả giấy

Nếu trong gia đình có người bị những triệu chứng của bệnh cúm (sốt, ho, đau nhức cơ bắp):

- ✓ Khuyến khích uống nhiều nước.
- ✓ Giữ người bệnh càng được thoải mái càng tốt. Nghỉ ngơi là điều quan trọng.
- ✓ Dùng ibuprofen hoặc acetaminophen khi bị sốt, đau họng và đau nhức cơ bắp.
- ✓ Đừng dùng aspirin đối với trẻ nhỏ hoặc trẻ vị thành niên; thuốc đó có thể gây hội chứng Reye, một chứng bệnh gây nguy hiểm đến tính mạng.
- ✓ Chỉ đắp khăn ướt ấm ấm (nhiệt độ ở cổ tay) để hạ cơn sốt trong lúc đắp khăn ướt mà thôi. Đừng đắp bằng cồn.
- ✓ Giữ khăn giấy và một túi đựng rác để bỏ khăn giấy ở gần tầm tay của người bệnh.
- ✓ Tất cả mọi người trong nhà đều nên rửa tay thường xuyên.
- ✓ Giữ cho những người khác trong gia đình và khách đến thăm tránh xa người bị bệnh.
- ✓ Liên lạc bác sĩ để được khuyên bảo thêm. Nếu người bệnh bị khó thở hoặc bị nặng thêm, hãy liên lạc bác sĩ ngay lập tức.

Nếu quý vị có thêm thắc mắc gì, xin vui lòng liên lạc Y Tá Ở Trường hoặc bác sĩ.

Các khuyến nghị có thể thay đổi trong lúc có đại dịch cúm. Các hướng dẫn được cập nhật sẽ có từ bác sĩ của quý vị và ở những trang web này:

**Y Tế Công Cộng – Seattle & King County @ www.kingcounty.gov/health/pandemicflu
Trang web chính thức của Chính Phủ Hoa Kỳ có các thông tin về việc đặt kế hoạch cho cá nhân và gia đình @ www.flu.gov**