

Bảo Vệ Bản Thân Tránh Bị Cúm Lợn

Cúm lợn là gì?

Cúm lợn là bệnh đường hô hấp ở lợn do virút cúm tuýp A gây ra, virút này gây nên các đợt bùng phát bệnh cúm xảy ra thường xuyên ở lợn. Đã có xác nhận các ca nhiễm cúm lợn tuýp A (H1N1) ở người tại Hoa Kỳ. Trung Tâm Phòng Chống và Kiểm Soát Bệnh Hoa Kỳ, Sở Y Tế Công Cộng Illinois và các cơ quan y tế địa phương đang cùng phối hợp điều tra, nghiên cứu tình hình này. Hãy ghé thăm trang web www.ready.illinois.gov hoặc www.cdc.gov/swineflu/ để biết thêm thông tin.

Các dấu hiệu và triệu chứng của cúm lợn ở người là gì?

Các triệu chứng của cúm lợn ở người cũng tương tự như các triệu chứng cúm thường gặp ở người bao gồm sốt, ho, đau họng, đau người, đau đầu, ớn lạnh và mệt mỏi, và, trong một số trường hợp có người đã báo cáo các triệu chứng tiêu chảy và buồn nôn. Cũng như cúm theo mùa, cúm lợn có thể làm trầm trọng thêm các tình trạng bệnh tật mãn tính tiềm ẩn.

Mặc dù tình hình này nghiêm trọng, nhưng không cần thiết phải báo động. Đơn giản là có những **việc hàng ngày mà quý vị và gia đình có thể thực hiện để có được sức khỏe tốt.**

- Che mũi và miệng của quý vị bằng khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt hơi hay là ho hoặc hắt hơi vào tay áo quý vị. Vứt khăn giấy vào thùng rác sau khi quý vị đã sử dụng.
- Rửa tay thường xuyên bằng nước và xà phòng, đặc biệt là sau khi quý vị ho hoặc hắt hơi. Các khăn lau tay chứa cồn cũng có tác dụng khi không có các chỗ rửa tay.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng của quý vị. Mầm bệnh được lây truyền qua đường tiếp xúc này.
- Bệnh cúm được cho là lây truyền chủ yếu từ người sang người qua ho hoặc hắt hơi của người nhiễm bệnh.
- Nếu quý vị ốm vì bị cúm, CDC khuyến cáo quý vị nên ở nhà, không đến trường hay nơi làm việc, hạn chế tiếp xúc với người khác để tránh lây nhiễm cho họ.

Cách tốt nhất để tránh lây lan virút qua ho hoặc hắt hơi là gì?

Nếu quý vị ốm, hạn chế tiếp xúc với những người khác càng nhiều càng tốt. Không đi làm hoặc đến trường nếu bị ốm. Che mũi và miệng của quý vị bằng khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt hơi. Việc này có thể ngăn ngừa cho những người xung quanh quý vị không bị ốm. Cho khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác. Che miệng khi ho hoặc hắt hơi nếu quý vị không có khăn giấy. Sau đó, rửa sạch tay, và làm như vậy mỗi lần quý vị ho hoặc hắt hơi.

Kỹ thuật rửa tay tốt nhất để tránh bị cúm là gì?

Rửa tay thường xuyên sẽ giúp bảo vệ quý vị tránh được mầm bệnh. Rửa bằng xà phòng và nước hoặc bằng khăn lau tay chứa cồn. Chúng tôi khuyến nghị rằng khi quý vị rửa tay -- bằng xà phòng và nước ấm -- quý vị rửa trong 15 đến 20 giây. Khi không có nước và xà phòng, có thể sử dụng khăn dùng một lần chứa cồn hoặc gel sát trùng. Quý vị có thể tìm thấy những thứ này trong hầu hết các siêu thị hoặc cửa hàng dược phẩm. Khi sử dụng gel, chà tay cho đến khi gel khô. Gel không cần nước để có hiệu quả; chất cồn trong gel diệt mầm bệnh trên tay quý vị.

Tôi nên làm gì khi tôi bị ốm?

Nếu quý vị sống trong các khu vực đã xác định có các trường hợp bị cúm lợn và quý vị bị ốm với các triệu chứng giống như cúm, bao gồm sốt, đau người, sổ mũi, đau họng, và, trong một số trường hợp, bị các triệu chứng buồn nôn hoặc tiêu chảy, thì quý vị nên liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ y tế của mình, đặc biệt nếu quý vị lo lắng về các triệu chứng của mình. Nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị sẽ quyết định xem liệu có cần thiết phải tiến hành xét nghiệm hoặc điều trị cúm không. Nếu quý vị ốm, quý vị nên ở nhà và tránh tiếp xúc với những người khác càng nhiều càng tốt để tránh lây bệnh cho người khác.