

Mùa Cúm

Hãy chuẩn bị sẵn sàng chứ không nên hoang mang

Quý vị có thể thấy lo lắng cho sức khỏe của con em mình khi bệnh cúm đang lây lan. Hãy chuẩn bị phòng bệnh cho cả gia đình quý vị, nhưng đừng lo lắng quá và vội vàng tới Khoa Cấp Cứu khi bắt đầu có dấu hiệu sốt.

Có phải vi rút H1N1 của năm 2009 vẫn đang lây lan hay không?

Vi rút bệnh cúm H1N1 của năm 2009 vẫn đang và có thể sẽ tiếp tục lây lan trong những năm tới. Có thể nói là H1N1 đã trở thành dạng mới của bệnh cúm theo mùa.

Các triệu chứng của dạng cúm này và cảm lạnh có giống nhau không?

Các triệu chứng của cúm H1N1 và các dạng cúm mùa khác là giống nhau. Các triệu chứng này bao gồm sốt, ho, viêm họng, đau nhức mình mẩy, đau đầu, ớn lạnh và mệt mỏi. Một vài người còn bị tiêu chảy và ói mửa. Một điểm khác biệt giữa chứng cảm lạnh và cúm đó là khi bị cảm lạnh thì chủ yếu thấy khó chịu ở mũi. Khi bị cúm, quý vị cảm thấy như cả cơ thể đều bị bệnh.

Sốt là gì?

Sốt là khi nhiệt độ cơ thể lên trên 100.4 độ F (tương đương 38.0 độ C). Trong hầu hết các trường hợp, sốt không gây hại. Sốt là cách cơ thể chống lại căn bệnh. Không cần thiết dùng thuốc nếu sốt dưới 102 độ F.

Để biết cách xử lý khi bị sốt cao hơn, vui lòng truy cập vào địa chỉ www.seattlechildrens.org hoặc gọi cho bác sĩ của con quý vị.

Tôi có nên đưa con mình tới viện khi cháu có triệu chứng nhẹ của bệnh cúm không?

Hầu hết mọi người mắc cúm không cần phải chăm sóc y tế. Nếu con quý vị bị sốt và có các



triệu chứng như ho, viêm họng, chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi thì hãy gọi bác sĩ trước khi tới bệnh viện. Bác sĩ sẽ quyết định xem liệu con quý vị có cần tới viện hay không. Nếu cháu không có bác sĩ riêng thì hãy gọi cho Đường Dây Thông Tin của Bệnh Viện Children (Children's Resource Line) theo số 206-987-2500 hoặc cho Chương Trình Tiếp Cận Y Tế Cộng Đồng theo số 800-756-5437. Quý vị cũng nên gọi bác sĩ nếu con của quý vị dưới 5 tuổi và có triệu chứng cúm. Trẻ em dưới 5 tuổi có nguy cơ cao hơn bị các biến chứng do cúm.

Trẻ nhỏ chỉ có các triệu chứng nhẹ của chứng cảm lạnh và bệnh cúm có thể được điều trị tại nhà. Nếu quý vị đưa cháu tới bệnh viện khi cháu chỉ có những triệu chứng nhẹ thì quý vị sẽ phải chờ lâu. Các bệnh viện phải thăm khám cho các bệnh nhân nặng hơn trước.

Vậy nếu con tôi có triệu chứng nghiêm trọng hơn thì sao?

Hãy gọi 911 nếu con quý vị:

- Không dậy nổi hoặc không phản ứng khi được gọi tên hay hỏi chuyện
- Bị khó thở và môi tím tái

Hãy gọi cho bác sĩ của con quý vị nếu cháu:

- Thở gấp hoặc khó thở
- Có dấu hiệu mất nước (miệng rất khô hoặc không đi tiểu trong hơn 8 tiếng)
- Cảm thấy bứt rứt đến mức không muốn ai ẵm hay bế
- Mắc cúm đã thuyên giảm nhưng bị lại với các triệu chứng sốt và ho nhiều hơn
- Bị sốt phát ban
- Bị sốt cao trong 5 ngày hoặc lâu hơn

Con tôi có các triệu chứng cúm và bệnh mạn tính. Tôi nên làm gì?

Những trẻ bị các bệnh mạn tính như tim, phổi, tiểu đường, hen suyễn, bệnh về sự phát triển thần kinh hoặc rối loạn thần kinh cơ bắp có thể sẽ rơi vào tình trạng nguy cấp do mắc cúm. Nếu con quý vị bị bệnh mạn tính và có triệu chứng cúm thì nên gọi cho bác sĩ của cháu. Cháu có thể cần được xét nghiệm xem có bị cúm hay không và nếu có thì sẽ được điều trị. Con quý vị cũng nên được chủng ngừa cúm ngay khi thuốc vắc xin được đưa về vùng quý vị.

Con tôi có thể đi nhà trẻ hoặc đi học khi bị cúm hay không?

Người bị cúm nên nghỉ làm hoặc nghỉ học ở nhà. Người bệnh nên ở nhà khi đang bệnh và ít nhất một ngày sau khi không còn bị sốt và không phải dùng thuốc hạ sốt.

Tôi có thể bảo vệ gia đình mình khỏi bị bệnh cúm và các chứng bệnh khác bằng cách nào?

- Thường xuyên rửa tay mình và tay con bằng xà bông và nước ấm.
- Dùng khăn giấy hoặc nhúng khuỷu tay để che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi.
- Tránh tiếp xúc với người bị bệnh.
- Nhắc trẻ không cho tay lên mặt.
- Thường xuyên lau chùi các bề mặt dùng chung như điện thoại, bàn phím vi tính và bàn.
- Tránh dùng chung các đồ dùng cá nhân như muỗng, bàn chải đánh răng và khăn mặt.

Chủng ngừa có phải là cách phòng cúm hữu hiệu nhất không?

Đúng vậy! Cho con quý vị chủng ngừa cúm hàng năm. Vắc xin ngừa cúm 2011-2012 sẽ bảo vệ con quý vị khỏi ba dạng vi rút cúm, trong đó có cả vi rút cúm H1N1 của năm 2009.

Yêu cầu bất cứ ai chăm sóc con quý vị hoặc sống trong gia hộ đi chủng ngừa cúm mỗi năm. Đừng quên chủng ngừa cúm cho bản thân!

Để Biết Thêm Thông Tin

- Truy cập vào địa chỉ www.seattlechildrens.org để biết thêm thông tin về các triệu chứng, cách phòng ngừa và vắc xin
- Đường Dây Thông Tin của Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle 206-987-2500 hoặc 866-987-2500
số miễn phí ở Washington, Alaska, Montana, Idaho
- Người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị

Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle sẽ cung cấp thông tin này bằng các hình thức khác tùy theo yêu cầu. Hãy gọi bộ phận Thông Tin Tiếp Thị theo số 206-987-5205 hoặc 206-987-2280 (TTY).

Bản tin này đã được nhân viên phòng mạch tại Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle kiểm tra lại. Tuy nhiên, con quý vị có thể có những nhu cầu riêng. Trước khi quý vị làm theo hoặc dựa vào thông tin này, hãy thảo luận với nhân viên chăm sóc sức khỏe của con mình

© 2009, 2010, 2011 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Giữ mọi bản quyền.

9/11
CE990V