

CÚM H1N1

KHI NÀO CẦN GỌI BÁC SĨ

Quý vị có thể tự hỏi tại sao đại dịch cúm H1N1 lại gây quá nhiều sự chú ý. Đại dịch cúm do một loại virus mới, lây từ người sang người, và gây bệnh trên khắp thế giới. Vì đây là một loại virus mới nên mọi người có rất ít hoặc không có khả năng miễn dịch – hoặc sức bảo vệ - để chống lại nó.

Một điều khác biệt khác là bệnh cúm mới đã gây bệnh cho rất nhiều trẻ em và thanh thiếu niên từ 5 đến 24 tuổi. Điều quan trọng cần biết là hầu hết những người trẻ, khỏe mạnh đều sẽ hết bệnh cúm mà không cần một sự điều trị đặc biệt nào.

Phải Làm Gì Nếu Quý Vị Đã Tiếp Cận Với H1N1

- **Nếu cảm thấy khỏe mạnh và không có triệu chứng**, quý vị không cần gọi hoặc gặp bác sĩ, và quý vị không cần nghỉ học hoặc nghỉ làm.
- **Lưu ý các triệu chứng bệnh cúm.** Theo dõi để xem quý vị có bị sốt trên 100° F, cùng với ho, đau cổ họng, chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi, đau nhức thân thể, nhức đầu, lạnh run hoặc mệt.

Phải Làm Gì Nếu Quý Vị Bị Bệnh và Có Triệu Chứng Bệnh Cúm

- **Nếu bị bệnh, nên nghỉ ở nhà và tránh xa những người khỏe mạnh.** Nếu bị bệnh và có triệu chứng khác, quý vị phải nghỉ ở nhà. Nghỉ ở nhà cho đến khi hoàn toàn hết sốt trong ít nhất là 24 giờ mà không cần dùng thuốc.
- **Nên nghỉ ngơi thật nhiều**, uống thật nhiều nước và các loại nước uống lạnh mạnh.
- **Điều trị sốt và đau nhức bằng các loại thuốc trị cúm bán tự do bên ngoài.** Dùng thuốc đúng theo chỉ dẫn của công ty bào chế thuốc.

Khi Nào Cần Gọi hoặc Đến Bác Sĩ

- Quý vị có một bệnh trạng khác.
- Các triệu chứng trở nặng hơn.
- Quý vị bị khó thở.
- Quý vị bị mất nước vì ói mửa và/hoặc tiêu chảy.

Khi Nào Cần Đến Phòng Cấp Cứu

Đến phòng cấp cứu nếu quý vị có bất cứ triệu chứng nào sau đây:

- Hụt hơi thở
- Đau ngực
- Khó thở
- Ói mửa không dứt
- Động kinh
- Đầu óc lẫn lộn

Để Giúp Ngăn Ngừa Sự Lây Lan Bệnh Cúm

- **Đi chích ngừa cúm.** Nếu chưa chích ngừa cúm – quý vị nên đi chích ngay. Khi có thuốc ngừa H1N1 thì quý vị cũng nên đi chích ngừa.
- **Tiếp tục các thói quen lành mạnh.** Rửa tay và che miệng khi ho.
- **Theo Dõi Tin Tức.** Xem các thông tin mới nhất bằng cách viếng trang mạng của chúng tôi tại www.sccphd.org và thường xuyên đến trang mạng của Facebook tại www.facebook.com/sccpublichealth hoặc MySpace tại www.myspace.com/sccpublichealth

