

Lời khuyên Nhanh dành cho Phụ huynh & Người chăm sóc Bệnh cúm

Dưới đây là những việc quý vị và con quý vị có thể làm để giúp ngăn ngừa bị bệnh cúm:

- 1) **Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước**, nhất là sau khi ho và hắt hơi. Nước rửa tay có cồn cũng rất có tác dụng.
- 2) **Che miệng và mũi khi quý vị ho hoặc hắt hơi**. Nếu không có khăn giấy, thì ho hoặc hắt hơi vào khuỷu tay hoặc vai, không ho hoặc hắt hơi vào tay. Tránh sờ lên mắt, mũi hoặc miệng vì mầm bệnh có thể lây qua những đường này.
- 3) **Nhận biết dấu hiệu và triệu chứng của bệnh cúm**. Dề ý dấu hiệu có thể bị sốt, như khi một người cảm thấy nóng, xuất hiện bùng đỏ mặt hoặc toát mồ hôi hoặc run rẩy. Những triệu chứng khác có thể bao gồm ho, đau họng, đau mình, đau đầu, lạnh run và mệt mỏi. Đôi khi còn bị tiêu chảy và nôn.
- 4) **Chích ngừa cho cả bệnh cúm H1N1 và cúm theo mùa**. Vaccine H1N1 sẽ có sẵn cho tất cả, nhưng ưu tiên cho người từ 6 tháng đến 24 tuổi. Một số người có nguy cơ bị biến chứng từ bệnh cúm H1N1 và đặc biệt quan trọng là những người này phải tiêm vaccine H1N1 khi có sẵn.
 - o Những người có nguy cơ bị biến chứng từ H1N1 bao gồm phụ nữ mang thai và người bị bệnh hen suyễn, bệnh tim hoặc bệnh tiểu đường.
 - o Trẻ em dưới 5 tuổi, nhất là những trẻ dưới 2 tuổi, có nguy cơ cao bị bệnh cúm H1N1 vì chúng dễ bị bệnh nặng hơn và cần phải chăm sóc tại bệnh viện.

Nếu quý vị bị bệnh cúm hoặc bệnh giống như cúm:

- o **Hãy ở nhà ít nhất 24 giờ sau khi hết sốt** mà không sử dụng thuốc hạ sốt. Không nên cho trẻ nhỏ bị bệnh đến nơi chăm sóc trẻ em và học sinh không được đến trường, nơi hoạt động thể thao và chơi trò chơi.
- o **Quý vị có thể không cần phải xét nghiệm hoặc dùng thuốc kháng vi rút**. Nếu con quý vị hiện bị cúm, thì rất có thể bị bệnh cúm H1N1. Xét nghiệm bệnh cúm H1N1 chỉ cần thiết khi bệnh nhân bị bệnh cần phải nhập viện hoặc bị bệnh nặng. Không nên dùng thuốc kháng vi rút trừ những người có nguy cơ cao bị biến chứng hoặc bị bệnh nặng.
- o **Quý vị không cần phải đi khám bác sĩ trừ khi bị bệnh nặng bất thường**. Hầu hết mọi người bị cúm H1N1 và sẽ hồi phục như là bị bệnh cúm theo mùa.
- o **Trẻ em không cần phải có chứng nhận của bác sĩ khi trở lại trường học hoặc nơi chăm sóc trẻ em** sau khi hồi phục. Tương tự, doanh nghiệp sử dụng lao động không được yêu cầu chứng nhận của bác sĩ cho thanh thiếu niên và người trưởng thành khi trở lại làm việc. Phải có giấy chứng nhận cho thời gian có giá trị của bệnh nhân cần chăm sóc y tế ngay.

Để biết thêm thông tin, hãy vào www.kingcounty.gov/health/h1n1

hoặc gọi Đường dây nóng cho Bệnh cúm theo số **1-877-903-5464**