

Tôi phải làm gì để tránh bị bệnh cúm?

Đường lây chủ yếu của cúm A(H1N1) tương tự như cúm mùa thông thường đó là thông qua giọt bắn (dịch hô hấp nhỏ như hạt bụi) từ người bệnh khi nói chuyện, hắt hơi, ho,... Do đó bạn có thể ngăn ngừa bệnh bằng cách tránh tiếp xúc gần với những người có triệu chứng cúm (lý tưởng là cách khoảng 1 mét) và thực hiện những việc sau đây:

- Tránh sờ tay lên miệng và mũi của mình.
- Rửa tay thường xuyên với xà bông và nước (hoặc dung dịch rửa tay nhanh có cồn), đặc biệt là sau khi sờ lên bề mặt vật dụng, miệng, mũi nghi ngờ đã bị nhiễm.
- Tránh tiếp xúc gần với người nghi ngờ đã bị bệnh.
- Hạn chế thời gian ở chỗ đông người nếu có thể.
- Ở nơi thoáng khí bằng cách mở cửa sổ.
- Tăng cường "sống khoẻ" bằng cách: ngủ đủ giấc, ăn đủ bữa và tập thể dục thường xuyên.



Tôi có nên sử dụng khẩu trang không?

Nếu bạn không bệnh, bạn không phải dùng khẩu trang.

Nếu bạn phải chăm sóc người thân bị cúm, bạn nên mang khẩu trang khi tiếp xúc gần với bệnh nhân, phải bỏ khẩu trang đã dùng ngay sau đó, cũng như nhớ rửa tay.

Nếu bạn bị bệnh mà phải đi đâu đó hoặc tiếp xúc với người khác, thì phải mang khẩu trang.

Mang khẩu trang đúng cách là rất cần thiết. Việc mang khẩu trang không đúng sẽ làm tăng khả năng lây lan bệnh hơn.

Tôi phải làm gì để biết tôi có bị bệnh cúm A(H1N1) không?

Triệu chứng của cúm mùa và cúm A(H1N1) rất giống nhau, bao gồm: sốt, ho, đau đầu, đau nhức người, hắt hơi, sổ mũi,...đôi khi có tiêu chảy hoặc ói mửa. Chỉ có các xét nghiệm đặc biệt mới có thể cho biết có mắc bệnh Cúm A(H1N1) hay không.

Vậy thì tôi phải làm gì nếu tôi đã mắc bệnh?

Nếu bạn thấy mệt mỏi, sốt cao, ho và đau họng, thì:

- Ở nhà, không đi làm, không đi học, không đi đến chỗ đông người.
- Nghỉ ngơi, uống nhiều nước.
- Che mũi và miệng khi ho và hắt hơi, tốt nhất là che bằng khăn giấy và phải bỏ ngay sau khi dùng (vào thùng rác, không được bỏ bừa bãi). Rửa tay ngay sau đó với nước và xà bông, hoặc với dung dịch rửa tay nhanh có cồn.
- Nếu bạn không có khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi, có thể che bằng khuỷu tay.
- Mang khẩu trang đúng cách giúp ngăn việc lây lan bệnh cho những người khác.
- Thông báo thường xuyên tình trạng của bạn cho người thân, tránh tiếp xúc trực tiếp với những người khác.
- Trao đổi với bác sĩ của bạn, hoặc với cán bộ y tế ở nơi cư ngụ của bạn.

Tôi có nên tìm mua Tamiflu khi bị cúm không?

Không, bạn chỉ uống Tamiflu khi bác sĩ của bạn kê đơn. Không nên tự mua Tamiflu về uống để phòng ngừa hay điều trị cúm mà không có toa của bác sĩ.

Nếu tôi có người thân bị cúm thì phải làm sao?

- Cho người thân của bạn ở nhà, nếu có thể ở riêng một phòng (có phòng vệ sinh riêng biệt càng tốt).
- Cho uống nhiều nước, sử dụng các thuốc hạ sốt thông thường, ví dụ như Paracetamol với liều thích hợp (không nên dùng Aspirin vì các biến chứng của nó)
- Hạn chế người thăm viếng, người chăm sóc khi vào phòng phải mang khẩu trang và rửa tay sau khi tiếp xúc với người bệnh. Người chăm sóc phải là người khoẻ mạnh, không thuộc nhóm có nguy cơ cao.
- Theo dõi các triệu chứng nặng như: khó thở, hệt hơi, sốt kéo dài,....
- Lau chùi thường xuyên sàn và các mặt tiếp xúc trong phòng (mặt bàn, tủ, ghế, tay nắm cửa,...) bằng các dung dịch lau thông thường



Khi nào thì cần phải vào bệnh viện?

Người bệnh cần phải nhập viện nếu thấy:

- Thở nhanh, ngay cả khi không làm việc nặng hoặc lúc nghỉ ngơi.
- Khó thở.
- Tím tái.
- Ho ra đờm màu sậm hoặc có máu.
- Đau ngực.

BỆNH CÚM



- Thay đổi tri giác.
- Sốt cao quá 3 ngày.
- Huyết áp thấp.
- Các triệu chứng đang giảm thì đột ngột nặng trở lại.

Đối với trẻ em, dấu hiệu nặng là: khó thở, lơ đãng, khó thức giấc khi ngủ và không hoặc ít muốn chơi đùa.

Những ai thuộc nhóm người có khả năng bị bệnh nặng ?

Các bệnh nhân sau đây có nguy cơ bệnh nặng nếu nhiễm cúm:

- Người già trên 65 tuổi, trẻ nhỏ dưới 5 tuổi.
- Phụ nữ có thai
- Bệnh mạn tính về phổi (nhất là Hen phế quản)
- Bệnh tim mạch (trừ Tăng huyết áp)
- Các bệnh gây suy giảm miễn dịch (Tiểu đường, HIV, dùng corticoides kéo dài,...)
- Người béo phì

Tôi có nên đi làm khi tôi bị cúm mà vẫn cảm thấy khoẻ không?

Không nên. Bất kể là bạn có bị cúm A(H1N1) hay cúm mùa, thì bạn cũng nên ở nhà trong suốt thời gian bị bệnh, để tranh lây lan cho người khác.

Tôi phải ở nhà cho đến khi nào?

Bạn ở nhà cho đến khi hết sốt ít nhất được một ngày mà trong ngày đó không dùng thuốc hạ sốt nào hết

Virút cúm tồn tại bao lâu ở môi trường bên ngoài ?

Ở những bề mặt ngoài môi trường (như mặt bàn, sách, tay nắm cửa,..) virút cúm tồn tại từ 2 đến 8 giờ.

Virút cúm bị tiêu diệt bằng những thứ gì ?

Virút cúm bị tiêu diệt ở nhiệt độ từ 75-100° C. Các hoá chất chứa Chlorine, Hydrogen peroxide, xà bông, Iodine, cồn,.. có thể diệt virút cúm nếu dùng đúng nồng độ và đủ thời gian. Ví dụ đối với rửa tay bằng nước với xà bông thời gian là khoảng 40 đến 60 giây.

Những bề mặt nào được xem là nguồn lây chủ yếu ?

Những giọt bắn có chứa virút khi bệnh nhân ho, hắt hơi sẽ bay trong không khí rồi đậu trên bề mặt các vật dụng. Ngoài ra khi tay bệnh nhân bị nhiễm virút (do che miệng khi hắt hơi, ho,...) chạm vào các vật dụng trong nhà cũng làm nhiễm trùng. Người lành chạm tay vào các vật dụng đó rồi lại đưa lên mắt mũi miệng làm cho nhiễm bệnh. Cho nên, rửa tay là phương pháp hữu hiệu nhất để phòng ngừa bệnh cúm

Các dung dịch tẩy rửa thông thường có khả năng diệt được virút cúm trên bề mặt các vật dụng không ?

Một số các dung dịch tẩy rửa có khả năng diệt được virút, bạn nên xem trên nhãn của các dung dịch này.

Quần áo, mũ, khăn, chén đĩa của bệnh nhân cúm có phải được xử lý đặc biệt không ?

Nhớ đừng để người lành sử dụng chung các vật dụng trên với người bệnh. Có thể giặt quần áo, mũ, khăn bằng nước với xà bông thông thường (bằng tay, hay máy giặt càng tốt). Lưu ý, đừng ôm quần áo mũ, khăn vào người khi đi giặt và nhớ rửa tay lại với nước và xà bông. Đối với chén đĩa cũng vậy.
