

Những điều quý vị cần biết về đại dịch cúm (flu pandemic).

Một đại dịch cúm lan truyền một cách dễ dàng và nhanh chóng qua nhiều quốc gia và nhiều khu vực trên thế giới.

Đề tài nói về đại dịch cúm đã choán chỗ trên các phương tiện truyền thông gần đây. Trong thế kỷ thứ 20, thế giới đã đối diện với ba trận đại dịch cúm. Trận đại dịch cúm gây chết người nhiều nhất là “Cúm Tây Ban Nha” (Spanish Flu) xảy ra vào năm 1918 và năm 1919 đã giết chết hơn 20 triệu người.

Các chuyên viên y tế công cộng báo cho chúng ta biết một đại dịch cúm khác có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Họ cũng cho chúng ta biết rằng nếu chúng ta chuẩn bị trước, thì chúng ta có thể giảm bớt được số người bị nhiễm bệnh và số người bị chết.

Và vì đại dịch cúm lan truyền theo cùng một cách với dịch cúm theo mùa – qua những giọt nước li ti có trong những cơn hắt hơi và những cơn ho và qua sự tiếp xúc bằng tay, do đó những đề phòng căn bản có thể giảm bớt sự lan truyền một cách đáng kể.

1. Đại dịch (pandemic) là gì?

Một đại dịch được phân biệt do mức độ hoành hành của nó. Nó trở thành một bệnh dịch khắp thế giới, hay là đại dịch, khi một căn bệnh lan truyền một cách dễ dàng và nhanh chóng qua nhiều quốc gia và nhiều khu vực trên thế giới và ảnh hưởng đến một tỉ lệ đông đảo dân số nơi bệnh đó lan truyền.

2. Đại dịch cúm bắt đầu như thế nào?

Các siêu vi trùng gây ra bệnh cúm thay đổi một cách liên tục. Một đại dịch cúm bắt đầu khi một dạng siêu vi trùng cúm mới xuất hiện, siêu vi trùng này khác với những dạng cúm thông thường. Do cơ thể người dân không miễn nhiễm với dạng siêu vi trùng mới, nên chúng có thể lan truyền một cách nhanh chóng và ảnh hưởng đến hàng trăm ngàn người. Các dạng

siêu vi trùng gây nên đại dịch cúm thường phát triển khi một loại siêu vi trùng ở thú vật hoặc ở chim chóc kết hợp với một loại siêu vi trùng ở người để tạo thành một dạng siêu vi trùng mới.

3. Thời kỳ lây bệnh là gì?

Bệnh cúm có thể lây trong khoảng từ 24 tiếng cho đến 48 tiếng đồng hồ trước khi có bất cứ triệu chứng nào xuất hiện và có thể lây trong năm ngày sau khi các triệu chứng bộc phát. Điều này có nghĩa là quý vị có thể lây truyền siêu vi trùng mà không hề biết là mình đã bị nhiễm bệnh.

4. Sự khác biệt giữa một bệnh cúm thông thường và một đại dịch cúm là gì?

Một đại dịch cúm có thể xuất hiện theo cách tương tự như bệnh cúm thường xảy ra theo mùa. Do con người có ít hoặc không có khả năng miễn nhiễm với siêu vi trùng đại dịch cúm, nên việc lan truyền bệnh này có thể xảy ra một cách nhanh chóng hơn một bệnh cúm thông thường.

Các triệu chứng thì giống nhau: sốt, nhức đầu, đau nhức cơ thể, mệt mỏi, nghẹt mũi, chảy mũi, đau cổ họng và ho. Tuy nhiên, các triệu chứng của đại dịch cúm có thể trầm trọng hơn nhiều và có thể ảnh hưởng đến những người mà bình thường họ không bị ảnh hưởng nhiều bởi bệnh cúm theo mùa – ví dụ như những người trưởng thành trẻ tuổi, khoẻ mạnh. Ví dụ, trong trận đại dịch năm 1918 và năm 1919, tỉ lệ tử vong cao nhất là ở những người trưởng thành khoẻ mạnh.

Cả hai loại cúm thông thường và đại dịch cúm đều lan truyền theo cùng một cách. Siêu vi trùng bệnh cúm lan truyền khi một người bị bệnh cúm ho hoặc chảy mũi, và các giọt nước li ti chứa siêu vi trùng chạm vào mũi, miệng hoặc mắt của một người khác. Bệnh cũng có thể lan truyền khi một người bị bệnh

cúm ho hoặc hắt hơi vào bàn tay của họ và làm lây nhiễm những đồ vật mà họ chạm tay vào, ví dụ như tay vịn cửa. Người khác có thể trở nên bị lây bệnh nếu họ chạm tay vào cùng vật dụng ấy và rồi sờ tay lên mặt.

Đây là những điều quý vị nên biết về đại dịch cúm.

Có tới 35% dân chúng Ontario có thể bị lây đại dịch cúm.

Bệnh cúm bình thường	Đại dịch cúm
Bệnh cúm bình thường xảy ra mỗi năm.	Đại dịch cúm chỉ xảy ra hai hay ba lần trong một thế kỷ.
Bệnh cúm bình thường xảy ra từ tháng Mười Một đến tháng Tư – và sau đó ngưng.	Đại dịch cúm thường xảy đến trong hai hoặc ba đợt, cách nhau vài tháng. Mỗi đợt kéo dài khoảng từ hai đến ba tháng.
Khoảng 10% dân Ontario mắc bệnh cúm loại bình thường mỗi năm.	Khoảng 35% dân chúng Ontario có thể bị lây đại dịch cúm trong giai đoạn bệnh dịch bùng phát.
Hầu hết những người bị lây bệnh cúm loại bình thường sẽ bị bệnh, nhưng họ thường bình phục trong vòng vài tuần.	Khoảng một nửa số người bị lây đại dịch cúm sẽ trở nên bệnh. Đa số sẽ hồi phục, nhưng phải mất một thời gian lâu dài. Và một số người sẽ chết.
Bệnh cúm loại bình thường gây bệnh nặng nề nhất cho những người mà cơ thể họ không có hệ thống miễn nhiễm mạnh: đó là những trẻ em còn quá nhỏ tuổi, những người quá già, và những người bị sẵn một số bệnh kinh niên nào đó.	Người ở bất cứ lứa tuổi nào cũng đều có thể bị bệnh rất nặng vì đại dịch cúm, tùy theo loại siêu vi trùng bệnh.
Trong một mùa cúm bình thường, có tới 2,000 người dân Ontario chết vì các biến chứng của bệnh cúm, như bị sưng phổi (pneumonia).	Trong thời gian có đại dịch cúm, Ontario sẽ thấy số người bị nhiễm bệnh đông hơn nữa và có thể đông người chết hơn nữa.
Các thuốc chủng ngừa cúm hàng năm sẽ bảo vệ người dân khỏi mắc bệnh cúm loại thông thường.	Hiện không có thuốc chủng ngừa đối với đại dịch cúm. Phải mất từ bốn đến năm tháng sau khi đại dịch bắt đầu xảy ra để bào chế được thuốc chủng ngừa bệnh.
Có các thứ thuốc mà người dân có thể uống để chữa trị bệnh cúm thông thường.	Các loại thuốc trị bệnh cúm thông thường này cũng có thể giúp cho những người bị lây bởi đại dịch cúm nhưng chúng ta không thể có nguồn cung cấp thuốc rộng lớn đủ dùng cho tất cả mọi người và chúng ta sẽ không biết sự công hiệu của thuốc cho đến khi đã xác định được loại siêu vi trùng gây đại dịch.

5. Ontario sẽ bị ảnh hưởng hay không?

Sẽ bị ảnh hưởng. Với tất cả các cuộc di chuyển bằng phi cơ giữa các quốc gia, một đại dịch cúm có nhiều khả năng lan truyền tới tất cả các vùng khác trên thế giới, kể cả Ontario.

Tổ Chức Y Tế Thế Giới (World Health Organization) và các chuyên viên y tế công cộng khắp thế giới đang theo dõi một cách kỹ lưỡng các dấu hiệu đầu tiên của một đại dịch cúm để họ có

thể thực hiện các bước tiến nhằm làm chậm lại tốc độ lan truyền của bệnh dịch.

6. Điều gì sẽ xảy ra nếu một đại dịch cúm lan đến Ontario?

Một khi siêu vi trùng đại dịch cúm tới Ontario, rất có khả năng là nó sẽ lan truyền nhanh chóng. Nhiều người sẽ ngã bệnh, và sẽ có rất nhiều áp lực trên các dịch vụ chăm sóc sức khỏe của chúng ta.

Tùy theo đại dịch cúm lan rộng tới mức độ nào, các sinh hoạt hàng ngày của chúng ta có thể bị gián đoạn. Ví dụ, các công ty có thể phải đóng cửa một số các hoạt động của họ. Các thành phố có thể quyết định chỉ cung cấp các dịch vụ thiết yếu mà thôi. Các nhân viên y tế công cộng có thể hủy bỏ các cuộc tụ họp công chúng, chẳng hạn như các buổi hòa nhạc hoặc các cuộc tranh tài thể thao, là nơi mà siêu vi trùng cúm có thể lan truyền một cách nhanh chóng. Các trường học cũng có thể bị đóng cửa.

Chúng ta không thể tiên đoán rằng Ontario sẽ bị ảnh hưởng đến mức nào cho đến khi chúng ta biết được siêu vi trùng nguy hiểm đến mức nào.

Các trận đại dịch cúm có thể tấn công và làm chết những người trưởng thành khỏe mạnh.

7. Ai bị nguy hiểm nhiều nhất?

Tất cả chúng ta đều có nguy cơ bị nhiễm siêu vi trùng của đại dịch cúm. Đại dịch cúm sẽ lan truyền một cách nhanh chóng hơn so với bệnh cúm thông thường bởi vì rất ít người dân Ontario có khả năng miễn nhiễm. Một vài nhóm người – chẳng hạn như những người quá trẻ hay quá già – có thể gặp nhiều nguy cơ bị bệnh trầm trọng hoặc bị chết hơn so với những nhóm người khác.

Nhưng mọi người đều phải cẩn thận và cảnh giác. Đại dịch cúm năm 1918 và năm 1919 đã lây bệnh và gây tử vong phần lớn là ở những người trưởng thành khỏe mạnh trong các độ tuổi 20 và 30.

Chúng ta không biết chắc chắn là những ai gặp nhiều nguy cơ nhất cho đến khi nào chúng ta biết nhiều hơn về siêu vi trùng bệnh dịch.

8. Có bao nhiêu người sẽ bị ngã bệnh? Họ sẽ cần những sự chăm sóc nào?

- Trong 35% dân số được phỏng đoán là sẽ bị mắc bệnh đại dịch cúm, khoảng phân nửa cần phải đến gặp bác sĩ gia đình hoặc nhân viên điều dưỡng của họ. Phân nửa còn lại sẽ cần sự chỉ dẫn và cố vấn để giúp họ tự chăm sóc cho chính họ tại nhà.
- Tùy theo mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng, có những người phải cần được đưa vào bệnh viện điều trị.

9. Khi nào sẽ có phương thuốc chữa trị đại dịch cúm?

Có những loại thuốc được gọi là thuốc chống siêu vi trùng (antivirals) có thể chữa bệnh cúm, nhưng để cho thuốc có tác dụng hiệu quả, người ta phải bắt đầu uống thuốc ngay khi bắt đầu nhuộm bệnh – trong một số trường hợp phải uống thuốc trước khi bắt đầu có các triệu chứng bệnh.

Hiện nay, Ontario có dự trữ một số lượng thuốc chống siêu vi trùng dành cho tỉnh bang.

Trong trường hợp có đại dịch cúm, chúng ta sẽ chỉ có thể biết được là việc cung cấp thuốc chống siêu vi trùng của Ontario có công hiệu hay không khi chúng ta biết thêm về dạng siêu vi trùng cụ thể. Số người mà chúng ta có thể chữa trị sẽ tùy thuộc vào số lượng thuốc được cung cấp vào thời điểm đó.

10. Khi nào thì sẽ có thuốc chủng ngừa đại dịch cúm?

Một khi các nhà khoa học phân tích được siêu vi trùng của đại dịch cúm thì chúng ta có thể bắt đầu sản xuất thuốc chủng ngừa để có thể điều trị cho người dân Ontario.

Chúng ta càng biết nhanh chóng nào về một dạng siêu vi trùng cúm cụ thể, thì chúng ta càng có thể sản xuất nhanh chóng thuốc chủng để giúp ngăn ngừa sự lan truyền của siêu vi trùng. Điều quan trọng cần nhớ là sẽ phải mất thời gian để thực hiện điều này, nhưng cách phòng vệ tốt nhất của chúng ta trước tiên là chuẩn bị cho trường hợp đại dịch cúm xảy ra.

Giữ vệ sinh kỹ lưỡng cho bàn tay là cách tốt nhất để ngăn ngừa sự lây lan của tất cả các siêu vi trùng bệnh cúm.

11. Làm thế nào tôi có thể bảo vệ chính mình và gia đình của tôi khỏi đại dịch cúm?

Nếu một đại dịch cúm lan đến Ontario, quý vị có thể giảm thiểu các nguy cơ bằng cách làm những điều giống như quý vị làm để bảo vệ chính mình và gia đình của quý vị khỏi bị bệnh cúm thông thường:

- Chích ngừa cúm hàng năm – thuốc chủng ngừa cúm sẽ không bảo vệ quý vị khỏi bị một loại siêu vi

trùng của đại dịch cúm, nhưng thuốc sẽ bảo vệ quý vị khỏi bị bệnh cúm thông thường, là điều có thể làm suy yếu hệ thống miễn nhiễm hoặc sức đề kháng của quý vị đối với siêu vi trùng của đại dịch cúm.

- Rửa tay bằng xà phòng cho thật kỹ và rửa tay thường xuyên – giữ vệ sinh kỹ lưỡng cho bàn tay là cách tốt nhất để ngăn ngừa sự lan truyền của tất cả các siêu vi trùng cúm.
- Hãy có sẵn thuốc sát trùng (sanitizer) có chất cồn [chất nhờn (gel) để thoa hoặc giấy lau] để tại nơi làm việc, ở nhà hoặc trong xe.
- Che miệng và mũi lại bằng khăn giấy mỗi khi quý vị ho hoặc hắt mũi.
- Nghỉ ở nhà nếu quý vị bị bệnh.
- Tránh các đám đông người nơi siêu vi trùng có thể lan truyền một cách dễ dàng.
- Hạn chế việc di chuyển không cần thiết.
- Làm theo bất cứ chỉ dẫn nào do các nhân viên y tế công cộng hướng dẫn.

12. Hệ thống y tế đang hoạt động ra sao để bảo vệ chúng ta khỏi đại dịch?

Bác sĩ Trưởng Sở Y Tế (Chief Medical Officer of Health) và Bộ Y Tế và Chăm Sóc Dài Hạn (Ministry of Health and Long-Term Care) đang làm việc với các đơn vị y tế công cộng, các chuyên viên cung cấp việc chăm sóc sơ khởi, các bệnh viện, các nhà dưỡng lão, các chuyên viên cung cấp dịch vụ chăm sóc tại gia – tất cả mọi thành phần của hệ thống y tế – để chuẩn bị đối phó với một đại dịch cúm. Mục tiêu của chúng ta là hạn chế sự lan truyền của đại dịch cúm và cung cấp các dịch vụ y tế mà người dân Ontario sẽ cần đến.

Chúng tôi đang:

- *theo dõi* bệnh cúm tại Ontario và các nơi khác trên toàn thế giới
- *dự trữ* các loại thuốc men và dụng cụ chống siêu vi trùng
- *thiết lập* các hệ thống phân phối để chúng ta có thể đưa thuốc và dụng cụ bảo vệ một cách nhanh chóng đến những nơi cần dùng chúng
- *lập ra các kế hoạch hành động khẩn cấp* để chúng ta có thể đạt được tối đa con số chuyên viên chăm sóc sức khoẻ và các cơ sở có thể cung cấp sự chăm sóc
- *phát triển việc thông tin* cho công chúng và cho các chuyên viên chăm sóc sức khoẻ biết
- *bảo đảm* việc chúng ta có thể nhanh chóng cung cấp rất nhiều thuốc chủng càng sớm càng tốt ngay khi thuốc chủng đã được chế tạo.

Chúng ta đã thiết lập các hệ thống thông tin liên lạc có khả năng tập trung, đúng lúc và chính xác để chúng ta có thể thường xuyên cung cấp tin tức cập nhật cho người dân Ontario biết làm thế nào để bảo vệ và chăm sóc cho chính họ và cho gia đình của họ.

Nếu quý vị muốn biết thêm chi tiết về các đại dịch hoặc các kế hoạch đối phó với đại dịch của Ontario, hãy viếng trang liên mạng www.health.gov.on.ca