

Đại dịch Cúm là gì? What is Pandemic Influenza?

Bệnh cúm là gì?

Bệnh cúm, hay "flu," là một bệnh thông thường về hô hấp gây ra bởi một siêu vi khuẩn. Mỗi năm, siêu vi cúm tạo ra những đợt bộc phát bệnh trong mùa thu và mùa đông. Lý do là vì mỗi năm, siêu vi khuẩn cúm thay đổi một chút cho nên sự bảo vệ, hay miễn nhiễm, mà cơ thể chúng ta đã thiết lập được để chống lại các siêu vi khuẩn cũ không còn hiệu quả như trước nữa.

Bệnh cúm lây lan dễ dàng từ người này sang người khác qua việc ho và hắt mũi và do tay sờ vào mắt, miệng hay mũi. Các triệu chứng của cúm có thể xuất hiện bất thình lình và gồm có sốt, mệt mỏi, nhức đầu, đau nhức bắp thịt, xỏ mũi và đau cổ họng. Các triệu chứng nặng nhất thường kéo dài chừng năm ngày, nhưng ho có thể kéo dài đến hai hay ba tuần. Đôi khi trẻ em bị cúm có thể bị buồn nôn, ói mửa hay tiêu chảy.

Dù rằng cảm lạnh và các loại siêu vi khuẩn khác có thể tạo ra những triệu chứng tương tự, cúm làm cho người ta yếu đi hơn những siêu vi khuẩn khác. Có khoảng 20 phần trăm người bị cúm sẽ không thấy triệu chứng nào. Ở các người khác, các triệu chứng có thể từ nhẹ đến nặng. Tuy nhiên nếu bị nhiễm bệnh, trẻ thật nhỏ, người có một số bệnh mãn tính và người già thì thường ốm rất nặng hơn là những người lớn hay trẻ lớn hơn, và có thể cần được vào bệnh viện. Ở Canada hàng năm có đến 7.000 người chết vì cúm hay những biến chứng của cúm. Người trên 65 tuổi là những người gặp cơ nguy tử vong vì cúm lớn nhất.

Đại dịch cúm khác như thế nào?

Các trận đại dịch cúm xảy ra khi một loại siêu vi khuẩn cúm mới, có khả năng lây truyền nhanh chóng từ người này sang người khác, xuất hiện và lan truyền nhanh chóng khắp thế giới. Vì người ta không có sự bảo vệ chống lại loại siêu vi mới, bệnh có thể sẽ tạo ra ốm đau nặng hơn và số tử vong nhiều hơn bệnh cúm theo mùa.

Các đại dịch cúm đã xảy ra từ mỗi mười năm đến bốn mươi năm một lần trong ít nhất 500 năm gần đây. Trong thế kỷ trước có ba trận đại dịch cúm, trận cuối cùng vào năm 1968. Trận dịch nặng nhất – thường được gọi là “Đại dịch Cúm Tây ban nha” – là vào năm 1918. Không ai có thể đoán trước là lúc nào thì một đại dịch sẽ xảy ra, nhưng có thể nó sẽ xảy ra sớm. Đó là lý do tại sao mọi người vào các cộng đồng phải sửa soạn ngay bây giờ, để bảo đảm họ sẵn sàng đối phó khi cần thiết.

Làm cách nào BC biết rằng một đại dịch cúm đang đến?

Một trận đại dịch cúm sẽ có thể khởi diễn từ bên ngoài Bắc Mỹ. Một mạng lưới toàn cầu của các nhà khoa học, gồm cả các các khoa học gia ở Canada và BC, đang theo dõi sát các hoạt động của cúm. Sự hợp tác này sẽ giúp phát giác trong thời gian sớm nhất một loại siêu vi cúm mới có thể tạo ra đại dịch.

Những gì sẽ xảy ra ở BC?

Tính toán dựa theo những trận đại dịch trong quá khứ, thời gian từ khi một đại dịch cúm khởi sự ở một chỗ nào đó trên thế giới đến khi trận dịch này nổ ra ở BC sẽ không lâu hơn sáu tháng. Vì hiện nay việc di chuyển bằng đường hàng không đã trở nên thông thường hơn bao giờ hết, khoảng thời gian này còn có thể ngắn hơn nhiều.

Đã từ lâu nay, BC đã có một hệ thống báo động sẵn sàng và trong quá khứ hệ thống này đã rất hữu hiệu trong việc phát hiện các bệnh, thí dụ như Hội chứng Hô Hấp Cấp Tính Nặng (SARS). Hệ thống này có cả việc yêu cầu các nhân viên y tế trên toàn tỉnh bang báo cáo bất cứ trường hợp đau ốm mới hay bất thường của các người du hành đến hay về BC. Hệ thống này sẽ bảo đảm sớm thử nghiệm và cung cấp sự báo động cho các giới chức y tế khi loại siêu vi khuẩn tạo ra đại dịch đã đến BC. Khi một loại siêu vi khuẩn có khả năng tạo ra đại dịch đã được tìm ra ở BC, Viên chức Y tế Tỉnh bang (Provincial Health Officer) sẽ thông báo cho công chúng.

Kế hoạch Chuẩn bị Cho Đại dịch Cúm của BC vạch ra những bước và cách thế mà BC có thể sửa soạn cho một đại dịch trước khi dịch tới, và phản ứng với dịch khi dịch đã đến. Các mục tiêu chính của Kế hoạch là giúp các cộng đồng và các nơi trợ giúp cộng đồng làm việc với nhau để giảm được các trường hợp mắc bệnh và tử vong, và cung cấp những hướng dẫn cùng các cách thức giúp cho các gia đình và các nhóm giữ được khoẻ mạnh và an toàn. Muốn có thêm thông tin, xin hỏi nơi giới chức y tế địa phương.

Khác với các thảm hoạ thiên nhiên như sóng thần, lụt hay động đất, một khi đại dịch cúm đã đến thì dịch có thể kéo dài nhiều tháng. Khả năng dịch hoành hành mạnh nhất là trong mùa cúm, tức là từ tháng Mười Hai đến tháng Ba. Cũng rất có thể là một đại dịch sẽ xảy ra nhiều đợt, và đợt bệnh thứ nhì xảy ra trong vòng từ 6 đến 9 tháng sau đợt thứ nhất. Điều này có nghĩa là người ta cần chuẩn bị đáp ứng với dịch không phải là một mà là nhiều lần.

Khi một đại dịch cúm đến BC, nó có thể làm cho nhiều người bị bệnh ở nhiều vùng khác nhau của tỉnh bang vào nhiều thời điểm khác nhau. Có thể có một thành phố sẽ có nhiều người bệnh hơn một thành phố khác. Không có cách nào để đoán chắc được con số người sẽ bị bệnh hay sẽ tử vong trong trận đại dịch tới.

Quý vị có thể trông chờ những gì ở nơi mình sống?

Trong một đại dịch cúm, sẽ có nhiều người bị bệnh cùng một lúc hơn là bình thường và điều này sẽ làm cho hệ thống y tế vất vả và hơn để đáp ứng. Dựa theo những mô hình của Anh quốc về tỷ lệ bệnh trong một đại dịch, người ta ước đoán rằng ở cao điểm, trong một tuần lễ bất kỳ sẽ có khoảng 10 phần trăm, hay nhiều hơn nữa, dân số sẽ ốm nặng đủ để không thể đi làm. Vì sẽ có nhiều người bệnh hơn, quý vị có thể sẽ phải chờ đợi lâu hơn để được gặp bác sĩ của mình hay nhập bệnh viện. Vì sẽ có nhiều người phải nghỉ làm vì bị cúm, có thể sẽ có những trục trặc trong các loại dịch vụ khác, như thu gom rác, xe buýt và việc mua bán thực phẩm.

Đã có những kế hoạch để giúp công chúng trong trường hợp đại dịch. Thí dụ, quý vị có thể tin tưởng rằng:

- Những dịch vụ y tế cần thiết nhất vẫn sẽ được cung cấp;
- Các y viện đặc biệt có thể được lập ra chỉ dành để điều trị cho người bị cúm hay bệnh giống như cúm; và
- Người có các triệu chứng nặng nhất và những người có nguy cơ bị cúm nặng hay chết vì cúm sẽ được chăm sóc.

Quý vị có thể chuẩn bị như thế nào?

Cho dù một đại dịch cúm là không thể tránh được, việc càng biết nhiều và chuẩn bị nhiều trước cho đại dịch sẽ càng giúp quý vị đối phó tốt hơn với dịch nếu dịch xảy ra.

Bộ Y tế BC, Trung tâm Kiểm soát Bệnh Tật BC và các giới chức y tế vùng hiện đang chuẩn bị cho một đại dịch cúm. Họ đang nỗ lực để bảo đảm rằng các chuyên viên y tế, nhân viên dịch vụ thiết yếu và công chúng đều biết rõ về Kế hoạch Chuẩn bị Cho Đại dịch Cúm của BC. Họ đang làm việc để bảo đảm sự chăm sóc y tế, điều trị và những trợ giúp chính thức khác sẽ có được càng nhiều càng tốt, và sớm hết sức, trước, trong và sau một trận đại dịch.

Mỗi người đều có một vai trò trong việc chuẩn bị cho đại dịch. Quý vị có thể bắt đầu bằng:

- Tìm hiểu càng nhiều càng tốt bằng cách theo dõi các thông tin trên các điểm mạng của chính phủ, xem tin tức trên truyền hình và đọc báo.
- Năm nào cũng đi chích ngừa cúm. Việc này sẽ bảo vệ cho quý vị chống lại bệnh cúm trong mùa đông nhưng sẽ không bảo vệ quý vị khi có đại dịch. Việc chích ngừa cúm chỉ giúp vào việc phát triển khả năng của cơ sở chế tạo thuốc chủng và giúp họ chuẩn bị cho việc sản xuất một loại thuốc chủng cho đại dịch.
- Nếu là người trên 65 tuổi và có bệnh mãn tính, xin quý vị hỏi bác sĩ về việc dùng thuốc chủng chống sùng phổi, thuốc này giúp bảo vệ chống loại biến chứng thông thường nhất của cúm là bệnh sùng phổi.

- Học cách giữ cho chính mình và gia đình khỏi bị bệnh trong trường hợp đại dịch đến BC. Việc này có nghĩa là giữ các kỹ thuật vệ sinh căn bản ngay từ bây giờ, như thường xuyên rửa tay và che miệng bằng khăn giấy khi hắt hơi nhảy mũi và ho.
- Học cách tự chăm sóc cho chính mình và gia đình trường hợp quý vị hay người trong gia đình bị bệnh.
- Biết nơi nào quý vị cần phải gọi khi cần đến sự chăm sóc y tế hay hướng dẫn về y tế trong một đại dịch. Đây có thể là bác sĩ gia đình của quý vị, đơn vị y tế công cộng ở địa phương, số điện thoại BC NurseLine, hay những nơi khác có thể cung cấp sự chăm sóc y tế cho quý vị. Trong khi có đại dịch, còn có thể phải đến các y viện cúm đặc biệt nữa.
- Trao đổi với chủ nhân chỗ làm và các giới chức địa phương, y tế địa phương về kế hoạch chuẩn bị cho đại dịch của họ.

Việc chuẩn bị trước của tất cả các tổ chức và các công dân, trong đó có chính quý vị, sẽ giúp giảm được số người bệnh, hay tử vong, và khối lượng các gián đoạn xã hội tạo ra trong một trận đại dịch.

Để tìm hiểu thêm

Để tìm hiểu thêm về đại dịch cúm, xin xem các đề tài BC HealthFiles:

[#94b Đề Giữ Cho Được Khỏe Mạnh trong một Đại Dịch Cúm](#)

[#94c Tự Chăm sóc trong một trận Đại dịch Cúm](#)

Muốn có thêm thông tin về sự chuẩn bị chống đại dịch cúm của BC, xin xem các trang mạng sau đây:

www.health.gov.bc.ca/pandemic/index.html

www.bccdc.org/content.php?item=150

www.bchealthguide.org/bcauthorities.stm



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Muốn biết thêm các đề tài BC HealthFile, hãy đến www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm, hoặc đến phòng sức khỏe công cộng địa phương.

Hãy gọi cho BC NurseLine để nói chuyện với một y tá chính thức, 24 giờ mỗi ngày:

- Tại Greater Vancouver, gọi số 604-215-4700
- Trong BC, gọi số miễn phí 1-866-215-4700
- Người điếc và lãng tai, gọi số 1-866-889-4700
- Có được sĩ từ 5 giờ chiều đến 9 giờ sáng mỗi ngày
- Có dịch vụ thông dịch cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.

Hãy đến BC HealthGuide Trên Mạng – có nhiều tin tức về sức khỏe đáng tin cậy tại www.bchealthguide.org/