

ĐỂ GIỮ CHO ĐƯỢC KHỎE MẠNH TRONG MỘT ĐẠI DỊCH CÚM Staying Healthy During an Influenza Pandemic

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 thành linh và gồm có sốt, mệt mỏi, nhức đầu, đau nhức bắp thịt, xổ 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.

Bệnh cúm lây lan như thế nào?

Cúm lây dễ dàng từ người này sang người khác qua:

- Hít phải những hạt li ti trong không khí sau khi một người bị cúm ho hay hắt hơi;
- Sờ vào những hạt li ti từ nước mắt hay nước mũi của một người bệnh rồi sau đó sờ lên mắt, mũi hay miệng của mình; và
- Tiếp chạm vào những vật như khăn giấy hay bề mặt mà một người đang bị bệnh đã tiếp xúc rồi sau đó sờ lên mắt, mũi, miệng của mình.

Siêu vi khuẩn cúm có thể phát tán từ các bề mặt cứng như tay nắm cửa lâu đến 12 giờ và từ những bề mặt xốp, mềm trong nhiều giờ. Siêu vi cũng có thể sống ở trên tay người lâu đến năm phút. Đây là lý do tại sao quý vị phải thường xuyên rửa tay, phải tránh đụng chạm vào các bề mặt ở những nơi công cộng và tránh đưa tay lên miệng, mắt hay mũi.

Người bị nhiễm bệnh cúm có thể lây cho người khác từ ngày đầu tiên bị bệnh, trước khi thấy các triệu chứng, cho đến năm ngày sau khi các triệu chứng xuất hiện, ở trẻ em và một số người lớn khả năng lây còn lâu hơn nữa.

Tôi có thể làm những gì để tránh bị ốm?

Thuốc chủng ngừa, khi có được, sẽ là biện pháp can thiệp chính của y tế công cộng trong một trận đại dịch cúm. Chính phủ tỉnh bang đang hợp tác với chính phủ liên bang và các tỉnh bang khác để bảo đảm có đủ thuốc chủng cho tất cả người Canada. Vì có thể rằng thuốc chủng sẽ không có được sớm khi đại dịch xảy ra, việc quý vị phải tìm hiểu và áp dụng các cách thức khác để bảo vệ chính mình và gia đình là điều quan trọng.

Có nhiều điều quý vị có thể làm để giảm thiểu cơ nguy bị bệnh cúm và để tránh lây sang người khác khi bị cúm.

- **Có các thói quen giữ sức khỏe** như ăn uống đầy đủ, ngủ đủ và tập thể dục thường xuyên.
- **Chích ngừa cúm mỗi năm.** Đây là cách tốt nhất để bảo vệ quý vị khỏi bị cúm mỗi năm. Qua việc chích ngừa hàng năm, quý vị cũng sẽ giúp bảo đảm được việc Canada có đủ các tiện ích để sản xuất đủ thuốc chủng cho toàn dân Canada trong một trận đại dịch. Nếu quý vị đã được trên 65 tuổi, xin yêu cầu bác sĩ của mình cho chích ngừa để bảo vệ khỏi bệnh nhiễm khuẩn sung phổi.
- **Thường xuyên rửa tay** và rửa tay lâu ít nhất 20 giây bằng xà phòng và nước, luôn luôn rửa tay sau khi ho hay hắt hơi. Nếu tay của quý vị không có vẻ bẩn, có thể dùng loại chất làm sạch tay có chất cồn. Đây là một trong những cách tốt nhất để bảo vệ cho quý vị khỏi bị cúm!
- **Tập cách ho tốt.** Khi ho, che miệng và mũi bằng một khăn giấy, nếu không có khăn giấy sẵn thì hãy ho vào ống tay áo. Sau đó vứt ngay khăn vào thùng rác và đi rửa tay.
- **Nếu bị ốm hãy ở nhà** để bảo đảm cho mình có được sự nghỉ ngơi cần thiết và để khỏi lây truyền siêu vi khuẩn sang cho người khác.
- **Tránh xa những người ốm.** Đặc biệt cần phải tránh xa những người bị cúm ít nhất là ba feet (một thước).
- **Tránh dùng sờ vào mắt, mũi hay miệng.** Đây là cách thông thường để lây truyền vi trùng.
- **Tránh những nơi tụ họp, những đám đông.**
- **Gọi báo cho bác sĩ trước khi đến phòng mạch** khi quý vị bị ốm và có thể lây bệnh cho người khác. Được gọi trước, phòng mạch của bác sĩ cũng sẽ có thể báo cho quý vị biết nếu có những y viện đặc biệt dành cho những người bị cúm hay có triệu chứng giống như cúm và những y viện đó ở đâu. Nếu quý vị không thể liên lạc được với văn phòng của bác sĩ của mình, xin gọi BC NurseLine, họ có thể giúp quý vị.

Nhiều điều này sẽ càng quan trọng hơn trong một trận đại dịch cúm, vừa để bảo vệ quý vị và gia đình khỏi bị cúm, và đồng thời cũng vì có thể lúc đó rất khó mà có được sự chăm sóc y tế vì quá nhiều người bị ốm cùng một lúc.

Có một số người có thể chọn cách mang mặt nạ. Chưa có bằng chứng rằng mặt nạ có thể giúp ngừa bùng phát bệnh cúm trong một cơn đại dịch. Nếu quý vị thấy rằng mình cần phải mang mặt nạ, xin học mang cho đúng cách, kể cả việc dùng để cho mặt nạ bị ướt và nhớ thay mặt nạ thường xuyên.

Còn những buổi tụ họp công cộng thì sao?

Viên chức Y tế (Medical Health Officer -MHO) ở vùng của quý vị có quyền áp dụng thêm những biện pháp khác khi cần thiết để giúp vào việc kiểm soát sự lây lan của bệnh cúm và hạn chế đến mức tối thiểu ảnh hưởng của đại dịch. Những biện pháp này là:

- Đóng cửa các cơ sở kiến trúc cộng đồng gồm cả trường học, trung tâm cộng đồng; và
- Hủy bỏ các sinh hoạt và các cuộc tụ họp công cộng.

Trường hợp cần đến các biện pháp này, các Viên chức Y tế toàn tỉnh bang BC sẽ hợp tác với nhau để xác định khi nào thì có thể phải áp dụng.

Để tìm hiểu thêm

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

[#94a Đại dịch Cúm là gì?](#)

[#94c Tư 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 lạng 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/