

# BẢN DỮ KIẾN Y TẾ

## Cúm H1N1 (Cúm heo)

Sở Y Tế Massachusetts, 250 đường Washington, Boston, MA 02108

### **Bệnh cúm H1N1 là gì**

Bệnh cúm H1N1, hay còn gọi là “cúm heo” là một căn bệnh về đường hô hấp ở heo gây ra bởi một loại vi rút cúm. Dịch cúm heo bùng phát thường xuyên xảy ra ở loài heo. Con người thường không mắc bệnh cúm heo, nhưng sự nhiễm trùng ở người có thể và đã xảy ra. Thông thường, những trường hợp cúm heo xảy ra ở người là những người chăn nuôi heo, nhưng có khả năng là các virút cúm heo đã lan nhanh từ người này đến người khác. Từ tháng 3 và tháng 4 năm 2009, đã có nhiều trường hợp cúm H1N1 dạng này xảy ra tại Mỹ và khắp nơi trên thế giới.

### **Những triệu chứng của căn bệnh cúm H1N1 mới ở người là gì?**

Cúm heo có những triệu chứng rất giống với bệnh cúm theo mùa (hay người). Những triệu chứng cúm heo thông thường nhất, tương tự như bệnh cúm theo mùa, là sốt, ho, và đau cổ, có thể có cả các triệu chứng như nhức mỏi cơ thể, đau đầu, ớn lạnh và mệt mỏi. Nhiều người cũng có thể bị tiêu chảy và ói mửa. Có những trường hợp người mắc bệnh cúm heo trở nên nặng hơn và thậm chí là tử vong.

### **Làm thế nào để biết được là tôi mắc bệnh cúm H1N1 mới?**

Nếu bạn có những triệu chứng cúm như miêu tả ở trên, và nhất là gần đây bạn đi du lịch sang một vùng có dịch cúm heo ở người, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn để được xác định loại thử nghiệm và điều trị nào thích hợp với bạn. Để chẩn đoán loại virút cúm, bác sĩ cần phải lấy mẫu nước mũi của bạn vào miếng gạc. Việc nhận biết loại virút cúm heo đi hỏi phải tiến hành thử nghiệm đặc biệt trong phòng thí nghiệm.

Nếu bạn nghĩ rằng bạn có thể mắc bệnh cúm heo và bạn cần gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn, bên nên gọi điện trước và cho họ biết rằng bạn có thể mắc bệnh cúm. Bằng cách này, có thể tiến hành các biện pháp phòng ngừa để tránh lây lan bệnh cúm cho người khác.

### **Bệnh cúm H1N1 mới được điều trị như thế nào?**

Người mắc bệnh cúm dạng này nên uống nhiều chất lỏng, nghỉ ngơi nhiều, ăn những thức ăn bổ dưỡng, thường xuyên rửa tay sạch và ở trong nhà để tránh lây nhiễm bệnh cúm sang người khác. Các loại thuốc được dùng để điều trị bệnh cúm theo mùa, hay còn được gọi là thuốc kháng virút, cũng có thể được sử dụng để điều trị bệnh cúm heo. Có một vài loại virút cúm, bao gồm bệnh cúm heo gần đây nhất, kháng với nhiều, nhưng không phải là tất cả, loại thuốc này. Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể đề nghị những ai mắc bệnh và có khả năng mắc bệnh cúm heo nên uống thuốc kháng virút

### **Nếu gần đây tôi có đi du lịch sang một vùng có trường hợp mắc bệnh cúm H1N1 mới ở người thì sao?**

Nếu gần đây bạn có đi du lịch sang một vùng bị ảnh hưởng bởi dịch cúm heo, bạn cần lưu ý đến những triệu chứng như bệnh cúm. Nếu bạn có bất kỳ triệu chứng nào trong những triệu chứng này, bạn nên ở nhà để tránh phơi nhiễm cho người khác và liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn; nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ xác định loại thử nghiệm và điều trị nào thích hợp với bạn. Để chẩn đoán loại virút cúm, bác sĩ cần phải lấy mẫu nước mũi của bạn vào miếng gạc. Việc nhận biết loại virút cúm heo đi hỏi phải tiến hành thử nghiệm đặc biệt trong phòng thí nghiệm.

### **Có vắc xin đối với bệnh cúm heo chưa?**

Chưa có. Ngay lúc này chưa có vắc xin đối với bệnh cúm heo. Theo CDC, vắc xin đối với bệnh cúm theo mùa không thể ngăn ngừa bệnh cúm heo. Tuy nhiên, chính phủ liên bang đang phối hợp với các nhà sản xuất vắc xin để tìm ra một loại vắc xin dự kiến sẽ được giới thiệu trong vài tháng tới.

### **Làm thế nào để tôi có thể tự bảo vệ mình và người khác khỏi dịch bệnh cúm H1N1 mới?**

Bạn có thể tự bảo vệ mình và những người khác khỏi bệnh cúm heo theo cách thức tương tự như bạn có thể tự bảo vệ mình khỏi bệnh cúm theo mùa. Tránh cầm, ôm, hôn hay bắt tay với người bị cảm lạnh hay bị cúm. Thường xuyên rửa tay sạch với xà phòng và nước ấm, hay sử dụng thuốc rửa tay có chất cồn. Tránh đụng tay vào mũi, miệng hay mắt. Lau chùi thật sạch các vật dụng thường xuyên chạm vào như tay nắm cửa, điện thoại, v.v. Nếu bạn mắc bệnh tương tự như cúm, nghỉ làm và nghỉ học ở nhà, tránh tiếp xúc với những người khác để virút không lan nhanh.

**Những người mắc bệnh cúm H1N1 mới và tương tự như bệnh cúm không phải nhập viện nên ở nhà để tránh lây lan bệnh cho người khác.**

### **Những người mắc bệnh tương tự như bệnh cúm nên thực hiện những việc sau đây khi chăm sóc tại nhà:**

- Kiểm tra với người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về vấn đề chăm sóc đặc biệt mà họ có thể cần nếu họ đang có thai hay đang mắc một căn bệnh nào đó như bệnh tiểu đường, bệnh tim, bệnh suyễn hay bệnh khí thũng.
- Kiểm tra với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về việc liệu họ có cần phải dùng thuốc kháng virút không.
- Ở nhà trong vòng ít nhất 7 ngày sau khi phát bệnh; hay cho đến khi không còn triệu chứng (kể cả sốt) trong vòng 24 giờ, nếu trường hợp nào kéo dài lâu hơn.
- Nghỉ ngơi nhiều
- Uống nhiều chất lỏng (như nước, nước luộc, nước uống thể thao, nước uống có chất điện phân dành cho trẻ nhỏ) để tránh bị mất nước
- Che miệng và mũi khi ho và hắt hơi. Rửa sạch tay bằng xà phòng và nước hay thường xuyên cọ rửa tay bằng chất cồn và đặc biệt là sau khi sử dụng khăn giấy và sau khi ho hay hắt hơi vào tay.
- Không bao giờ ho vào người khác.
- Tránh tiếp xúc gần gũi với người khác – không đi làm hay đi học trong khi đang bị bệnh
- Thận trọng với những dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp (xem phần dưới đây) có thể cho thấy bạn cần phải đi khám sức khỏe.

### **Đi khám bác sĩ ngay lập tức nếu người bệnh trong nhà:**

- Cảm thấy khó thở hay tức ngực
- Môi chuyển sang màu tím hay xanh
- Ói mửa và không thể uống chất lỏng
- Có dấu hiệu mất nước như chóng mặt khi đứng dậy, không tiểu tiện được, hay ở trẻ nhỏ, không có nước mắt khi khóc
- Lên cơn (ví dụ co giật không thể kiểm soát được) không phản ứng lại như bình thường hay trở nên nhầm lẫn

### **Nếu có một người trong nhà tôi bị bệnh, nhưng tôi không bị bệnh, tôi có cần phải ở nhà không?**

Bạn không cần ở nhà hay nghỉ học nếu bạn không bệnh. Tuy nhiên, bạn nên giới hạn tiếp xúc với những người khác có thể nếu không cần thiết. Nếu bạn bắt đầu cảm thấy bệnh, nhất là cảm thấy sốt, ho, đau họng và cảm thấy mệt, bạn nên ở nhà và hạn chế tiếp xúc với người khác có thể.

### **Nấu và ăn thịt heo và các sản phẩm từ thịt heo có an toàn không?**

Có. Có thể an toàn khi ăn thịt heo và những sản phẩm từ thịt heo nếu được xử lý và nấu đúng đắn. Vi rút cúm không lây lan bằng đường thực phẩm. Bạn không thể bị nhiễm bệnh cúm heo từ việc ăn thịt heo hay các sản phẩm từ thịt heo.

**Để biết thêm thông tin về dịch cúm theo mùa, cúm đại dịch, cúm gia cầm và cúm heo, vui lòng vào các trang web được liệt kê dưới đây hay liên hệ với Sở Y Tế Massachusetts, Ban Dịch Bệnh và Chủng Ngừa ở số điện thoại 617-983-6800.**

- **Trang web về bệnh cúm của Sở Y Tế Massachusetts**  
<http://www.mass.gov/dph/swineflu>
- **Các trang web về dịch cúm heo của Trung Tâm Kiểm Soát Dịch Bệnh (CDC) về H1N1**  
<http://www.cdc.gov/swineflu/>

Ngày 4/ 5/ 2009