



The Commonwealth of Massachusetts  
Executive Office of Health and Human Services  
Department of Public Health  
250 Washington Street, Boston, MA 02108-4619

DEVAL L. PATRICK  
GOVERNOR

TIMOTHY P. MURRAY  
LIEUTENANT GOVERNOR

JUDYANN BIGBY, MD  
SECRETARY

JOHN AUERBACH  
COMMISSIONER

**Cập nhật: Ngày 4/ 5/ 2009, 1:00 chiều**

## **THÔNG TIN VỀ VIRÚT H1N1 (CÚM HEO) DÀNH CHO CÁC BẬC PHỤ HUYNH**

### **Con tôi đến trường có an toàn không?**

Vào lúc này, các viên chức sức khỏe cộng đồng nhà nước và địa phương đã có thông báo rằng các học sinh có thể ---và nên---tiếp tục đến trường, với điều kiện là các em không bị bệnh và không có các triệu chứng bệnh cúm. Các triệu chứng tương tự như bệnh cúm gồm có: sốt (trên 100 độ F (khoảng 37 độ C), tình trạng sốt, ho, đau họng, chảy mũi, hay nghẹt mũi. Ngoài ra, cúm heo còn có những triệu chứng khác, gồm có đau cơ bắp, mệt mỏi, và đôi khi ói mửa hay tiêu chảy.

Phòng Sức Khỏe Cộng Đồng hiện có sẵn bản thông tin dữ kiện về cúm heo tại trang web DPH, [www.mass.gov/dph/swineflu](http://www.mass.gov/dph/swineflu) bằng tiếng Anh và các ngôn ngữ khác, gồm có tiếng Tây Ban Nha, Bồ Đào Nha, tiếng Trung Quốc, tiếng Việt, tiếng Khmer, tiếng Haitian Creole và tiếng Trung Quốc.

### **Tôi phải làm gì nếu con tôi bị bệnh?**

Dịch cúm rất dễ lan tràn. Nếu quý vị nghĩ rằng con của mình mắc bệnh cúm:

- Điều quan trọng là các em không đến trường hay những nơi khác mà các em có thể lây bệnh cho những người khác, như chăm sóc nhóm trẻ, sau khi tan học, phố chợ, hay các nơi diễn ra sự kiện thể thao.
- Gọi điện đến phòng mạch bác sĩ và trao đổi với bác sĩ về các triệu chứng và bệnh sử của trẻ. Bác sĩ của quý vị sẽ tư vấn cho quý vị biết liệu quý vị có nên đến văn phòng làm việc hay không. Tốt nhất là nên gọi trước vì có nhiều phòng mạch bác sĩ có áp dụng quy định về việc đối phó với những trường hợp có thể là bệnh cúm H1N1 (cúm heo).
- Luôn cập nhật với y tá nhà trường về tình trạng bệnh lý của trẻ.
- Khi quý vị gọi điện đến trường học để thông báo cho họ biết rằng con của bạn bị bệnh, vui lòng thông báo cho y tá nhà trường biết rằng con bạn có những triệu chứng tương tự như bệnh cúm.

Nếu bác sĩ của quý vị khuyên quý vị nên chăm sóc con mình tại nhà, thì các Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh có hướng dẫn về cách thức chăm sóc người bệnh tại nhà. Những thông tin này có thể tìm thấy tại [http://www.cdc.gov/swineflu/guidance\\_homecare.htm](http://www.cdc.gov/swineflu/guidance_homecare.htm).

Một số gợi ý từ thông tin hướng dẫn gồm có:

- Đề ra quy định trong nhà của mình rằng mọi người phải che miệng lại khi ho, và rửa tay thật sạch bằng xà phòng và nước hay chất chà tay có gốc cồn thường xuyên, nhất là sau khi ho và/ hay hắt hơi.
- Giữ người bệnh trong phòng riêng biệt với những khu vực chung trong nhà. (Ví dụ, phòng ngủ dự phòng có phòng tắm riêng, nếu có thể). Luôn đóng cửa phòng người bệnh.
- Cho trẻ ở nhà chỉ trừ khi cần phải chăm sóc y tế và không được có bạn cùng chơi hay khách viếng thăm khác trong thời gian này. Con của quý vị có thể khỏi bệnh trong vòng hơn 7 ngày, do đó hãy trao đổi với bác sĩ về những khuyến cáo khi các em có thể trở lại trường học.
- Cố gắng bảo vệ người khác tại nhà. Ví dụ, nếu có thể, chỉ có một người lớn ở nhà để chăm sóc cho người bệnh (không phải là thai phụ). Thường xuyên lau sạch các bề mặt bằng chất tẩy và giữ gìn thông thoáng tốt. Luôn nhớ rửa tay sạch sẽ.
- Theo dõi các triệu chứng cúm của quý vị và những người thân trong gia đình, kể cả người lớn tuổi, và liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế nếu có các triệu chứng xảy ra.
- Vứt bỏ các khăn giấy và những vật dụng khác có thể vứt bỏ mà người bệnh đã sử dụng vào thùng rác. Rửa sạch tay sau khi chạm vào các khăn giấy đã sử dụng và những vật bỏ tương tự khác.
- Các vật dụng vải lanh, đồ dùng để ăn, và chén đĩa của những người bệnh không cần thiết phải rửa riêng biệt, nhưng điều quan trọng là những vật dụng này không nên dùng chung mà không rửa kỹ trước tiên.

### **Tôi có thể làm gì để tránh cho con của tôi không mắc bệnh?**

Điều không kém phần quan trọng là giảng dạy cho các em biết cách giảm bớt rủi ro mắc bệnh cúm và cách bảo vệ những người khác không bị lây nhiễm.

- **Giảng dạy cho các em biết nên thường xuyên rửa tay.** Nên rửa tay bằng xà phòng và nước nóng trong vòng ít nhất 20 giây (đó là khoảng thời gian hát hai lần bài hát “Chúc mừng sinh nhật”).
- **Giảng dạy cho các em biết mục đích sử dụng dung dịch diệt khuẩn.** Chất giấm, chất chà tay và khăn tay cũng có tác dụng rất tốt, với điều kiện là những sản phẩm này có chứa ít nhất 60% chất cồn. Khăn tay phải được vứt bỏ đúng đắn. (Theo dõi trẻ nhỏ khi sử dụng các chất giấm vì các bé có thể ăn vào bụng.)
- **Giảng dạy cho các em cách ho hay hắt hơi vào tay áo – không phải vào tay của chúng!** Che miệng khi ho và che mũi khi hắt hơi bằng khăn giấy hay bằng cách ho vào bên trong khuỷu tay của trẻ. Các em nên rửa tay thật sạch sau khi hỉ mũi hay ho vào khăn giấy.
- **Giảng dạy cho các em cách tránh chạm tay vào mũi, miệng hay mắt.** Các em nên giữ tay xa khỏi mặt.

Nếu chúng ta đều thực hiện giữ gìn vệ sinh tốt, thì các viên chức y tế tin rằng chúng ta có thể giới hạn được mức độ lây nhiễm của dịch cúm heo trong trường học và ở các trung tâm chăm sóc trẻ.

### **Liệu trường học của con tôi có bị đóng cửa nếu có xảy ra trường hợp cúm heo không?**

Ban giám hiệu nhà trường và các viên chức y tế nhà nước và địa phương đang theo dõi chặt chẽ diễn biến và sẽ thông tin đến quý phụ huynh càng sớm có thể nếu trường học của con quý vị bắt buộc phải đóng cửa. Tuy nhiên, điều quan trọng là cần phải lên kế hoạch trước. **Tổ chức buổi**

**thảo luận gia đình ngay bây giờ để quyết định ai sẽ là người chăm sóc cho con của quý vị nếu trường học đóng cửa.**

Nếu trường học bị đóng cửa, điều quan trọng là các học sinh không được tập trung lại ở địa điểm khác, mà nên ở nhà để tránh phơi nhiễm cho người khác.

**Tôi có thể theo dõi diễn biến xảy ra trong cộng đồng của tôi như thế nào?**

Vui lòng cập nhật thông tin mới nhất về dịch cúm heo và những việc cần làm để giữ gìn sức khỏe cho gia đình của quý vị từ Phòng Sức Khỏe Cộng Đồng Massachusetts tại [www.mass.gov/dph/swineflu](http://www.mass.gov/dph/swineflu), trang web của các Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh Quốc Gia [www.cdc.gov/swineflu/](http://www.cdc.gov/swineflu/) hay đường dây nóng gọi miễn phí 24 giờ mà người dân bang Massachusetts có thể gọi để biết thông tin chung về dịch cúm heo. Để gọi đến đường dây nóng, vui lòng quay số 211.

**Những điều gì cần lưu ý tại trường?**

Những điều cần lưu ý tại trường:

- Rửa tay cẩn thận là một việc làm rất quan trọng trong việc ngăn chặn bệnh lây lan, bao gồm dịch Cúm Heo. Các y tá nhà trường đã và sẽ tiếp tục tiến hành thực hiện các chương trình giáo dục rửa tay sạch sẽ/ “che miệng khi ho” phổ biến khắp toàn quận. Tiếp tục nhắc nhở các học sinh và nhân viên về tầm quan trọng
- Các y tá nhà trường, nhân viên phục vụ thực phẩm, hiệu trưởng và các bộ môn phối hợp với nhau để ngăn chặn dịch cúm heo qua các bước tích cực, qua thông tin giao tiếp và những phương án đề phòng chung.
- Hệ thống sổ sách điện tử do các y tá nhà trường sử dụng có thể được sử dụng để theo dõi diễn biến tình trạng căn bệnh, giám sát các triệu chứng để có thể nhanh chóng nhận biết các vấn đề về sức khỏe cộng đồng tiềm năng.
- Các y tá nhà trường phối hợp làm việc chặt chẽ với các cơ quan sức khỏe cộng đồng địa phương và nhà nước khi có phát sinh vấn đề.

**Cám ơn quý vị đã hợp tác cùng chúng tôi trong việc giữ gìn sức khỏe con trẻ và trường học.**