

# ARE YOU READY?



## H1N1 ( Cúm Heo ) là gì ?

H1N1 ( thoát tiên gọi là ” cúm heo “ ) là một loại siêu-vi-trùng mới đã gây ra một cuộc báo động đại-dịch bởi vì tách cách lan truyền rất nhanh của nó trên toàn thế giới. Được phát hiện lần đầu tiên từ tháng Ba năm 2009 , những triệu chứng của bệnh siêu vi-trùng cúm H1N1 cũng tương tự như bệnh cúm thường : sốt , ho , mệt mỏi , nhức đầu ớn lạnh , đau khắp mình mẩy , đau cuống họng , và nôn mửa . Và cũng giống như bệnh cúm thường , siêu-vi-trùng H1N1 cũng có thể trở nên trầm trọng và gây nên tử vong .

## Bạn mắc phải bệnh cúm H1N1 như thế nào ?

H1N1 truyền bệnh cũng giống như siêu-vi-trùng cúm thường bằng cách lan từ người sang người đặc biệt vì ho hoặc nhảy mũi . Bạn cũng có thể lây bệnh bằng cách đụng chạm những đồ vật có bị dính siêu-vi-trùng và sau đó dùng tay sờ vào mũi hoặc miệng. Bạn không thể mắc bệnh bằng cách ăn thịt heo.

## Bạn ngăn ngừa bệnh cúm H1N1 như thế nào ?

Có nhiều cách thật giản dị để ngăn ngừa bệnh cúm H1N1 cho bạn . Hãy rửa tay nhiều lần nhất là bạn đang ở nơi công cộng . Hãy đứng cách xa ba bộ với những người nào đang ho hoặc đang nhảy mũi . Nếu một người nào ở xung quanh bạn có vẻ bị bệnh hãy tránh đưa tay vào mắt , mũi hoặc miệng và mọi đồ vật mà người bệnh đã đụng đến trước khi bạn đã có dịp rửa tay . Nếu bạn đang sống với một người nào hiện đang bị bệnh cúm H1N1 điều quan-trọng là bạn nên tự bảo vệ mình . Hãy tự bảo vệ mình bằng cách mang một khẩu xoang hoặc một tấm vải che miệng và mũi . Hãy rửa tay nhiều lần và tránh dùng chung bát đĩa , khăn lau mặt hoặc khăn trải giường với người bệnh .



## Bạn phải làm gì nếu bạn mắc phải bệnh cúm H1N1

Nếu bạn cảm thấy có một vài triệu chứng của bệnh cúm H1N1, hãy tránh tiếp xúc với những người khác càng nhiều càng tốt. Hãy ở nhà, đừng đi làm hoặc đi học và tránh những nơi công cộng trong bảy ngày sau khi thấy những triệu chứng bệnh bắt đầu và cho đến hai mươi bốn tiếng đồng hồ sau khi những triệu chứng trên chấm dứt. Hãy hạn chế sự tiếp xúc với những người trong gia đình để tránh cho họ khỏi bị bệnh. Hãy nhớ che miệng và mũi mỗi khi bạn hắt mũi và vứt những giấy bẩn vào thùng rác chứ không ở những nơi khác mà con siêu-vi-trùng có thể tồn tại. Nếu bạn bị bệnh trầm trọng hoặc có khả năng cao để bị biến chứng vì bị bệnh cúm, hãy liên lạc với người săn sóc sức khỏe cho bạn hoặc tìm phương cách điều trị. Thuốc trị siêu-vi-trùng cúm có thể được cung cấp cho những người bị bệnh nặng.

## Những triệu chứng bị bệnh nặng



Các Trung-Tâm Kiểm-Soát và Phòng ngừa Bệnh khuyên bạn nên sử dụng phương tiện cứu cấp nếu bạn hoặc con cái của bạn có những triệu chứng bệnh nặng như sau :

### Những triệu chứng nặng ở trẻ em :

- Khó thở ( thí dụ như thở thật nhanh hoặc cố gắng lấy hơi )
- Da trở nên xanh hoặc tím ngắt
- Không muốn uống các chất lỏng
- Nôn mửa trầm trọng hoặc liên tục
- Nằm không muốn dậy hoặc thấy mệt bất thường
- Cảm thấy khó chịu đến nỗi không muốn được ẵm hay đụng đến
- Triệu chứng cúm đã đỡ nhưng đột nhiên trở lại với sốt và ho nặng
- Nhiệt độ cao với da mẩn đỏ

### Những triệu chứng nặng ở người lớn

- Khó thở ( như là thở thật nhanh hoặc cố gắng lấy hơi )
- Đau hoặc có cảm giác đè nặng ở bụng hoặc ngực
- Chóng mặt
- Bị rối loạn thần kinh
- Nôn mửa trầm trọng hoặc liên tục

Hãy sử dụng những biện pháp ngăn ngừa nói trên và tìm phương cách điều trị càng sớm càng tốt nếu bạn có những triệu chứng bệnh nặng. Đó là những chìa khóa để bảo vệ cho bạn và những người thân của bạn chống lại bệnh cúm H1N1.



800 I Street, NW · Washington, DC · 20001-3710  
202-777-APHA · www.aphagetready.org · getready@apha.org



Tichikin porousan e nom :  
www.apiahf.org/healthalerts