



# SẢN SÀNG

## Cho Đại Dịch Cúm

**Đại dịch cúm. . . Đây không phải là bệnh cúm mà quý vị thường thấy.** Không giống như bệnh cúm thường xảy ra hằng năm, đại dịch cúm là một bệnh cúm khác. Đại dịch cúm xảy ra khi có một vi khuẩn mới hoặc không phổ biến lan khắp thế giới, gây ra từ bệnh nhẹ cho tới nặng và có thể mang đến cái chết. Đại dịch cúm dễ lây từ người này qua người khác, và có thể lây truyền khắp cả cộng đồng trong vòng vài ngày.

**Tuy nhiên, quý vị có thể thực hiện những bước cần thiết mỗi ngày để bảo vệ cho chính mình, gia đình và cộng đồng để không bị nhiễm bệnh cúm.**

### Làm Sao để Bảo Vệ Chính Mình Khỏi Đại Dịch Cúm



Những tháng sắp tới có thể sẽ không có chích ngừa cúm trong thời gian mới có đại dịch cúm. Nhưng, có những cách đơn giản mà quý vị có thể làm để giữ cho mình khỏi mắc hoặc lây bệnh cúm:

- Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước ấm. Thời gian rửa tay bằng thời gian quý vị hát hết bài hát "Happy Birthday" hai lần.
- Đừng đi làm hoặc đi học khi bị bệnh.
- Che miệng và mũi khi quý vị nhảy mũi và ho.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng.
- Tránh tiếp xúc gần với những người bị bệnh. Nếu quý vị bị bệnh, không nên lại gần những người quý vị sống chung hoặc làm chung để tránh lây bệnh cho họ.

## Những Câu Tự Hỏi để Chuẩn Bị cho Đại Dịch Cúm

Một đại dịch cúm có thể làm cho các trường học, doanh nghiệp, các chợ và những nơi khác đóng một phần trong đời sống hàng ngày của chúng ta phải đóng cửa. Để chuẩn bị cho quý vị và gia đình, quý vị có nhiều vấn đề để xem xét, bao gồm:

- Quý vị nên làm gì nếu trường học của con quý vị hoặc trung tâm chăm sóc trẻ em đóng cửa vì có đại dịch cúm?
- Quý vị sẽ làm gì nếu chợ và nhà thuốc tây đóng cửa? Quý vị có đủ thức ăn và nước ở nhà để nuôi bản thân và gia đình của quý vị cho ít nhất hai tuần không? Còn những thuốc quý vị đang uống thì sao?
- Nếu có một đại dịch cúm xảy ra, quý vị phải làm thế nào để chăm sóc cho các thành viên trong gia đình, bao gồm cả những người có bệnh nặng hoặc kinh niên?
- Quý vị có thể sử dụng ngày nghỉ bệnh hoặc nghỉ làm việc khi quý vị cần ở nhà không?
- Nơi làm việc của quý vị có một kế hoạch về cách đối phó với một đại dịch cúm hoặc các thiên tai khác xảy ra không và quý vị có biết kế hoạch đó là gì không?



## Dấu Hiệu và Triệu Chứng của Đại Dịch Cúm

Các triệu chứng của bệnh đại dịch cúm sẽ giống như bệnh cúm chúng ta thấy mỗi năm.

### Bao gồm:

- Nhức Đầu
- Đau Cơ Bắp Thịt
- Sốt
- Mệt Mỏi
- Đau Cổ Họng
- Nghẹt Mũi hoặc Sổ Mũi
- Ho

## Đại Dịch Cúm: Những Dữ Kiện Chính



**Không có chích ngừa cúm.** Chích ngừa cúm hàng năm sẽ không bảo vệ quý vị khỏi loại vi khuẩn mới gây ra đại dịch cúm. Mũi chích ngừa cúm để bảo vệ bản thân sẽ không lập tức có sẵn khi một đại dịch cúm xảy ra.

**Nhưng có thuốc.** Nếu có một đại dịch cúm, và quý vị bị bệnh cúm, có thuốc có thể làm cho quý vị cảm thấy đỡ hơn. Loại thuốc này được gọi là thuốc chống vi khuẩn (antiviral), nhưng thuốc có thể sẽ không có đủ.

**Ăn thịt heo rất an toàn.** "Cúm heo" hoặc H1N1 không bị lây sang người do ăn thịt heo. Tuy nhiên, cá nhân tiếp xúc trực tiếp với heo có thể bị nhiễm bệnh.

**Ăn thịt gà và trứng rất an toàn.** Bệnh cúm gia cầm (Avian Flu), mà đôi khi gây ra đại dịch cúm, không lan truyền qua thực phẩm đã nấu chín. Để đảm bảo gà của quý vị đã nấu chín, hãy sử dụng đồ đo nhiệt độ cho thịt. Gà của quý vị nên ở nhiệt độ ít nhất là 165 °F. Đừng bao giờ ăn trứng sống hoặc thực phẩm có thành phần trứng sống, chẳng hạn như bột bánh hoặc là bột làm bánh đã được nhồi. Hãy nấu chín thật kỹ tất cả các món ăn có trứng sống trước khi ăn trứng.



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



For more information go to:  
[www.apiahf.org/healthalerts](http://www.apiahf.org/healthalerts)