

## Bệnh Cúm theo mùa và Cúm H1N1 influenza 09: những điều quý vị cần biết

H1N1 influenza 09 là một loại siêu vi cúm mới gây bệnh ở người. Siêu vi mới này sẽ tiếp tục lan rộng ở NSW, cùng với các loại siêu vi cúm khác được thấy mỗi năm. Siêu vi H1N1 influenza 09 gây bệnh nhẹ đối với phần đông mọi người, gây bệnh nặng cho một số ít, và nói chung thì là một căn bệnh vừa phải. Vì phần đông mọi người không được miễn nhiễm đối với loại siêu vi này nên năm nay có thể sẽ có nhiều người bị cảm cúm ('bệnh cúm') hơn so với những năm trước đây.

### Triệu chứng cảm cúm ra sao?

Cả cúm H1N1 influenza 09 và cúm bình thường theo mùa đều có thể gây triệu chứng nóng sốt, ớn lạnh, ho, đau cổ họng, mệt mỏi, và đau nhức bắp thịt, và đôi khi bị ớn mửa và tiêu chảy. Các ca cảm cúm nặng có thể gây khó thở và viêm phổi. Thường thì các triệu chứng xuất hiện khoảng từ hai tới bốn ngày sau khi nhiễm bệnh. Nếu có các triệu chứng này thì quý vị nên ở nhà cho tới khi hết.

### Ai có nhiều nguy cơ dễ bị cảm cúm nặng?

Một số người dễ bị cúm theo mùa và cúm H1N1 influenza 09 nặng hơn, gồm những người:

- Đang mang thai (nhất là trong tam cá nguyệt thứ hai và thứ ba)
- Bị bệnh phổi kinh niên (kể cả bệnh suyễn)
- Bị béo phì nặng
- Bị bệnh tim kinh niên
- Bị bệnh thận hoặc gan kinh niên
- Bị bệnh về máu (kể cả bệnh hồng cầu liềm)
- Bị bệnh thần kinh
- Bị rối loạn chuyển hoá (chẳng hạn như bệnh tiểu đường)
- Có hệ thống miễn nhiễm yếu hoặc bị ức chế (có thể gây ra bởi bệnh ung thư, thuốc men hoặc bệnh HIV/AIDS)
- Có nguồn gốc Thổ Dân hoặc dân Hải Đảo (thuộc bất kỳ hạng tuổi nào).

### Tôi phải làm gì nếu có triệu chứng cảm cúm?

- **Nếu bị bệnh nặng thì quý vị gọi ba số không (000) hoặc tới phòng cấp cứu bệnh viện.**
- **Nếu bị bệnh ở mức trung bình, hoặc có nguy cơ bị bệnh nặng hơn thì quý vị nên đi khám bác sĩ toàn khoa ngay khi có triệu chứng.**
- Nếu thấy hơi khó chịu nhưng không có nguy cơ bị bệnh nặng hơn thì hãy ở nhà cho tới khi quý vị thấy khỏe lại.
- Khi đi khám bác sĩ, hãy gọi điện thoại trước để coi quý vị có thể được cho ngồi chờ ở một nơi cách biệt không. Hãy hỏi xin khẩu trang nếu quý vị bị ho và phải ngồi chờ gần những người khác.
- Dùng khăn giấy che miệng mũi khi ho và hắt hơi. Bỏ khăn đã dùng vào thùng rác.
- Rửa tay với xà bông và dưới vòi nước chảy trong vòng 10 giây sau khi ho, hắt hơi hoặc hỉ mũi, và trước khi đụng vào người khác hoặc các vật dụng dùng chung.
- Nếu đang cho con bú sữa mẹ thì quý vị có thể tiếp tục cho con bú sữa mẹ.

### Tôi phải làm sao nếu tôi có nguy cơ bị bệnh nặng hơn, và người nhà tôi bị cảm cúm?

Khi có thể được thì tránh xa người bệnh, kể cả việc ra ngủ ở phòng khác. Khuyến khích

người bệnh làm theo các cách ho và hắt hơi hợp vệ sinh. Rửa tay thường xuyên. Nếu quý vị có nguy cơ bị bệnh rất cao (thí dụ người bị ức chế tủy xương) thì hãy hỏi bác sĩ chữa trị chuyên khoa coi có nên dùng phép phòng bệnh với thuốc chống cảm cúm hay không.

## Thuốc chống cảm cúm

Chữa trị bằng thuốc chống cảm cúm oseltamivir (Tamiflu®) và zanamivir (Relenza®) có thể làm giảm thời gian và mức độ căn bệnh của những người đã bị cúm.

Những người có nguy cơ cao dễ bị bệnh nặng nên xin được chữa trị sớm khi có triệu chứng cảm cúm. Thuốc chống cảm cúm được cấp miễn phí cho những người có nguy cơ bị bệnh cao và cho những người bị bệnh nặng hoặc ở mức trung bình, nếu việc chữa trị có thể được bắt đầu trong vòng 48 giờ đồng hồ sau khi có triệu chứng.

Những người khác có thể lấy thuốc chống cảm cúm bằng toa thuốc riêng từ bác sĩ của mình. Trong phần lớn trường hợp thì quý vị có thể tiếp tục uống thuốc mình đang dùng, nhưng quý vị nên bàn với bác sĩ của mình về chuyện này. Phụ nữ có bầu hoặc cho con bú sữa mẹ có thể uống thuốc chống cảm cúm nếu được bác sĩ khuyến cáo.

## Chăm sóc cho người bệnh cảm cúm

- Cho uống thuốc có chất paracetamol hoặc ibuprofen để làm giảm nhẹ triệu chứng. Luôn luôn theo đúng các chỉ dẫn.
- Đừng cho trẻ em hoặc thanh thiếu niên uống aspirin mà không hỏi ý kiến bác sĩ trước.
- Làm người bệnh được càng thoải mái càng tốt. Nghỉ ngơi là điều quan trọng.
- Cho ăn thức ăn lành mạnh, đầy đủ chất dinh dưỡng.
- Khuyến khích người bệnh uống nước.
- Để túi rác và khăn giấy dùng một lần rồi bỏ ở gần người bệnh.
- Ghi lại ngày giờ và liều lượng các thuốc men của người bệnh để quý vị biết khi nào thì có thể cho uống liều kế tiếp.
- Khi có thể được, duy trì khoảng cách trên một mét đối với người bệnh, kể cả việc ra ngủ riêng.
- **Nếu quý vị nghĩ là người bệnh đang trở bệnh nặng hơn thì hãy hỏi bác sĩ để được cố vấn thêm. Trong trường hợp khẩn cấp thì gọi điện thoại ba số không (000).**

## Nhận ra các dấu hiệu của bệnh nặng

**Nếu người mà quý vị đang chăm sóc có các dấu hiệu và triệu chứng sau thì hãy tìm sự giúp đỡ y khoa khẩn cấp.**

Trẻ em:

- thở nhanh hoặc khó thở
- da có màu tái xanh
- không uống đủ thức uống
- không thức dậy hoặc không có phản ứng
- khó chịu đến nỗi đứa trẻ không muốn được ôm
- các triệu chứng giống như bị cúm trở nên khá hơn, nhưng xuất hiện trở lại với cơn sốt và ho nhiều hơn
- bị sốt và da phát ban.

Người lớn:

- khó thở hoặc thở dốc
- đau hoặc cảm thấy nặng ngực hay bụng
- thỉnh thoảng thấy chóng mặt
- bị lẫn lộn
- ói mửa nhiều hoặc kéo dài.