

Cúm

Điều Quý Vị Có Thể Làm



Chăm Sóc Người Nhà



Massachusetts Department
of Public Health



LOCAL PUBLIC HEALTH
Institute of Massachusetts

Kính Gửi Cư Dân Tiểu Bang Massachusetts,

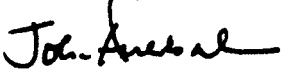
Quý vị có lẽ đã nghe nói về bệnh cúm trong những năm gần đây, bao gồm các thông tin về việc ai nên tiêm thuốc chủng ngừa cúm và những mối quan ngại về một đại dịch cúm. Dù bệnh cúm có thể gây lo lắng, nhưng có nhiều điều quan trọng quý vị có thể làm để bảo vệ chính mình không bị bệnh cúm và sẵn sàng chăm sóc người bị cúm. Cuốn sách nhỏ này được soạn ra nhằm giúp quý vị chuẩn bị. Cuốn sách này chú trọng đặc biệt về cách chăm sóc người nhà khi họ bị bệnh cúm.

Hàng năm nhiều người nhiễm **bệnh cúm theo mùa**. Hầu hết những người bị cúm đều có thể được chăm sóc tại nhà. Những bước đơn giản được trình bày trong cuốn sách nhỏ này có thể giúp cho việc chăm sóc người mắc bệnh cúm được dễ dàng hơn.

Đại Dịch Cúm xảy ra khi một vi-rút cúm mới phát triển, lây lan nhanh chóng và nhiễm cho nhiều người cùng lúc. Chúng tôi không biết đại dịch cúm có thể diễn ra khi nào. Nhưng việc chuẩn bị đối phó bệnh cúm theo mùa cũng sẽ giúp quý vị trong trường hợp có đại dịch cúm. Chúng tôi khuyến khích quý vị đọc cuốn sách nhỏ này, chuẩn bị cho gia đình quý vị bằng cách làm theo các chỉ dẫn, và hãy giữ sẵn cuốn sách này phòng khi quý vị cần đến sau này.

Sở Y Tế Cộng Đồng Massachusetts và các cơ quan hợp tác của sở này thuộc tổ chức chính phủ, tổ chức chăm sóc sức khỏe và tổ chức lập kế hoạch đối phó khi có tình trạng khẩn cấp hiện đang chuẩn bị cho tất cả các hình thức khẩn cấp, trong đó có đại dịch cúm có thể ảnh hưởng tới cộng đồng của quý vị. Chúng tôi cảm ơn quý vị vì đã dành thời gian để chuẩn bị cho chính quý vị và gia đình quý vị đối phó với bệnh cúm, và bằng cách này, giúp cho toàn bộ cộng đồng của quý vị được chuẩn bị tốt hơn.

Kính chào,



John Auerbach

Ủy Viên Hội Đồng, Massachusetts Department of Public Health (MDPH)

Mục Lục

Về Việc Chăm Sóc Bệnh Cúm tại Nhà 2

Giảm Nguy cơ, Giảm lây Lan 5

Bệnh Cúm Lây Lan Như Thế Nào? 5

Thuốc Ngừa Cúm và Các Loại Thuốc Khác 9

Phải Cảnh Giác Điều Gì, Phải Làm Gì 12

Điều Trị Người Bị Sốt 12

Điều Trị Người Bị Ho 17

Uống Đủ Nước 19

Giúp Người Bị Cúm Cảm Thấy Thoải Mái 21

Dinh Dưỡng và Bệnh Cúm 24

Hãy Chuẩn Bị Cho Mình, Hãy Chuẩn Bị Cho Gia Đình 26

Danh Sách Đồ Dùng 26

Chăm Sóc cho Người Chăm sóc 27

Tôi Có Nên Gọi Bác Sĩ Không? 30

Thông Tin về Việc Chăm Sóc Cúm Của Tôi 32

Những tài liệu này được soạn thảo với sự cộng tác của:

Amherst Health Department

Boston Public Health Commission

Harvard School of Public Health

Harvard Vanguard Medical Associates–Atrius Health

Home Care Alliance of Massachusetts

Massachusetts Chapter of the American Academy
of Pediatrics

Needham Health Department

University of Massachusetts Memorial Health Care,
Department of Pediatrics

Được soạn thảo với sự tài trợ từ:

Blue Cross Blue Shield of Massachusetts

Harvard School of Public Health

Harvard Vanguard Medical Associates–Atrius Health

Massachusetts Medical Society

VỀ VIỆC CHĂM SÓC BỆNH CÚM TẠI NHÀ

Khi quý vị chăm sóc một thân nhân bị cúm, điều hữu ích là nên có được một vài hướng dẫn. Cuốn sách nhỏ này được soạn ra nhằm giúp quý vị:

- Chuẩn bị đối phó cúm theo mùa và đại dịch cúm,
- Giảm nguy cơ quý vị và những người khác trong gia đình bị nhiễm cúm,
- Chăm sóc tại nhà cho người bị cúm, và
- Biết khi nào nên được tư vấn và được chăm sóc y tế.

Cuốn sách nhỏ này cung cấp thông tin về việc chăm sóc các thân nhân bị cúm trong gia đình. Cuốn sách cũng cho biết những phương thức chăm sóc mà quý vị có thể đem đến cho những người khác sống trong khu phố và cộng đồng của quý vị.

BỆNH CÚM LÀ GÌ?

Cúm theo mùa là do các loại vi-rút cúm gây ra và các vi-rút này lây nhiễm cho người mỗi năm. Ở New England, mùa cúm thường bắt đầu vào tháng mười hai và kéo dài tới tháng tư.

Các triệu chứng thường thấy nhất là:

- Bị sốt đột ngột
- Mệt mỏi hoặc yếu
- Thân thể bị đau nhức
- Ho khan

ĐẠI DỊCH CÚM LÀ GÌ?

Đại dịch cúm có thể xảy ra khi một vi-rút cúm mới phát triển. Hầu hết mọi người sẽ không có sự miễn dịch nào, có nghĩa là họ sẽ không thể chống chọi với loại vi-rút này. Điều này có thể cho phép loại vi-rút này dễ dàng lây lan từ người sang người, và khiến nhiều người trên thế giới bị nhiễm cúm. Đây được gọi là **đại dịch cúm**. Đã có 3 đại dịch trong 100 năm qua. Không ai biết đại dịch tiếp theo có thể xảy ra khi nào.



Một “loại vi khuẩn trong dạ dày” (*bị tiêu chảy và nôn mửa*) thì khác với bệnh cúm. Một “loại vi khuẩn trong dạ dày” do các loại vi trùng khác gây ra, chứ không phải do các vi-rút cúm.

Cảm lạnh thông thường cũng khác với cúm. Các triệu chứng thông thường nhất của cảm lạnh là sổ mũi, hắt hơi, ho, và đau họng. Cảm lạnh thường nhẹ hơn cúm và không diễn ra đột ngột.

Cuốn sách nhỏ này nói về sự phòng bệnh và việc chăm sóc cho cả cúm theo mùa và đại dịch cúm. Phần lớn sự chăm sóc mà quý vị dành cho các thân nhân trong gia đình bị nhiễm cúm theo mùa sẽ giống với sự chăm sóc đối với đại dịch cúm. Trong mỗi mục của cuốn sách nhỏ này, quý vị sẽ thấy thông tin về những khác biệt có thể có trong một đại dịch.

ĐƯỢC TƯ VẤN Y TẾ

Cuốn sách nhỏ này không thể thay thế cho việc tư vấn y tế chuyên nghiệp. Điều quan trọng là nên bàn thảo với bác sĩ về bệnh cúm ảnh hưởng tới quý vị và gia đình quý vị ra sao dựa trên các nhu cầu chăm sóc sức khỏe của riêng quý vị. Trong cuốn sách này, có các thông tin tham khảo giúp quý vị trò chuyện cùng bác sĩ. Quý vị cũng có thể trò chuyện với y tá hoặc bất kỳ chuyên viên y tế nào đang chăm sóc cho các thân nhân trong gia đình quý vị.

Các Nhu Cầu Chăm Sóc Sức Khỏe Đặc Biệt

Nếu quý vị hoặc một thành viên trong gia đình có bệnh mãn tính như tiểu đường, hen suyễn, bệnh tim, hoặc cần các nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt khác, quý vị nên đi khám bác sĩ trước mùa

cúm để biết về cách chăm sóc bệnh cúm có thể khác thế nào. Hãy hỏi bác sĩ xem phải cảnh giác các triệu chứng nào, và làm sao biết khi nào thì cần được chăm sóc y tế.

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

- Website cúm của Sở Y Tế Cộng Đồng Massachusetts (MDPH) tại www.mass.gov/dph/flu
- Hãy gọi MDPH tại **617-983-6800** hoặc **888-658-2850**
- Ban y tế địa phương của quý vị
- Mục **Các Nơi Trợ Giúp Chăm Sóc Cúm Của Tôi** trong cuốn sách nhỏ này

Nếu quý vị không có số điện thoại của ban y tế địa phương của quý vị, xin hãy gọi cho tòa thị chính ở thành phố hay ở khu vực của quý vị để tìm cách liên lạc họ.

Hãy Chuẩn Bị Sẵn Sàng

Sở Y Tế Cộng Đồng Massachusetts (MDPH) và các cơ quan khác như ban chăm sóc sức khỏe và các bệnh viện địa phương quý vị có các kế hoạch để đối phó với một đại dịch cúm. Quý vị cũng nên chuẩn bị. Sẵn sàng đối phó với đại dịch cũng giúp cho quý vị sẵn sàng đối phó bệnh cúm theo mùa.

Có nhiều người ngã bệnh trong đại dịch hơn là trong mùa cúm thông thường. Điều này có nghĩa là nhiều người hơn sẽ cần chăm sóc y tế. Trong thời gian đại dịch, có thể rất khó liên lạc được bác sĩ của quý vị qua điện thoại hoặc sắp xếp một buổi khám tại phòng mạch. Phòng mạch bác sĩ, bệnh viện, và phòng cấp cứu có thể đông hơn thường lệ.

Vì những lý do này, việc chuẩn bị sẵn để chăm sóc những người bị cúm nhẹ hơn tại nhà là rất quan trọng. Hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị về cách thức quý vị có thể chuẩn bị nếu quý vị hoặc một thân nhân trong gia đình bị bệnh cúm. Hãy thảo luận với gia đình quý vị về bệnh cúm để họ hiểu cách phòng bệnh và cách điều trị. Hãy chuẩn bị cho gia đình quý vị các đồ dùng được gợi ý trong cuốn sách nhỏ này. Hãy giữ sẵn cuốn sách nhỏ này phòng khi quý vị cần đến nó sau này. Hãy soạn thảo một kế hoạch để quý vị và gia đình quý vị có sự chuẩn bị.

Để biết thêm về cách thức đặt kế hoạch cho gia đình, hãy xem www.mass.gov/samh hoặc gọi MassSupport tại **866-237-8274**.

Giảm Nguy Cơ, Giảm Lây Lan

Bệnh Cúm Lây Lan Như Thế Nào?

Bệnh cúm lây lan chủ yếu qua các giọt nước li ti (như nước miếng và đờm dãi) từ miệng, mũi, và cổ họng. Điều này xảy ra khi một người bị cúm ho hoặc hắt hơi ở gần người khác (trong vòng 3-6 phút). Đôi khi người ta nhiễm bệnh do chạm vào một vật như tay nắm cửa hoặc điện thoại mà người bị cúm chạm vào, và sau đó chạm vào mũi, miệng, hoặc mắt của chính họ.

Những người bị cúm có thể lây bệnh cho những người khác 1 ngày trước khi họ ngã bệnh và kéo dài tới 3-5 ngày sau khi họ cảm thấy các triệu chứng. Trẻ em bị cúm có thể lây bệnh cho những người khác trong vòng 7 ngày sau khi ngã bệnh.

NẾU CÓ ĐẠI DỊCH XẢY RA

Phòng ngừa sự lây lan của cúm đại dịch **rất giống** với phòng ngừa sự lây lan của bệnh cúm theo mùa. Trong thời gian có đại dịch, hãy làm theo các gợi ý trong cuốn sách nhỏ này. Các viên chức y tế cũng có thể đề nghị cách khác về việc phòng ngừa lây lan của cúm. “Giữ khoảng cách giao thiệp” và “cách ly cộng đồng” là các cách để không có nhiều sự tiếp xúc với người bị cúm. Điều này có thể bao gồm việc đóng cửa các trường học và hủy bỏ các cuộc tụ tập cộng đồng. Quý vị có thể được thông báo cho biết để tránh những đám đông và làm việc ở nhà nếu có thể.

Tôi có thể phòng ngừa nhiễm cúm như thế nào?

Hãy thực hiện một vài bước sau đây để giúp phòng ngừa nhiễm cúm hoặc lây bệnh cho người khác. Đây là những thói quen tốt để thực hiện cho dù là những người xung quanh quý vị có bị bệnh hay không.

1. Hãy chủng ngừa cúm

Cách tốt nhất để ngừa bệnh cúm theo mùa là tiêm thuốc ngừa mỗi năm. Hãy xem trang 9 để biết thêm thông tin về thuốc ngừa cúm.

2. Hãy che miệng khi quý vị ho hay hắt hơi

- Hãy sử dụng một khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt hơi. Hãy vứt khăn giấy đó đi ngay sau khi quý vị sử dụng nó.
- Hãy rửa sạch tay sau khi quý vị ho hoặc hắt hơi. Hãy sử dụng xà phòng và nước ấm. Nếu không có, thì hãy sử dụng một loại nước sát trùng tay có chất cồn (như hiệu Purell® hoặc một hiệu khác bán ở tiệm thuốc).
- Hãy ho hoặc hắt hơi vào tay áo của quý vị, chú không phải là bàn tay, nếu quý vị không có một khăn giấy.

CÁCH RỬA TAY BẰNG XÀ PHÒNG VÀ NƯỚC

- Làm ướt hai tay bằng nước ấm và thoa xà phòng lên.
- Chà tay vào nhau để tạo bọt xà phòng. Cọ rửa các phần trên tay.
- Tiếp tục chà sát hai tay trong 15 đến 20 giây.
- Rửa sạch hai tay bằng nước máy.
- Lau khô tay bằng khăn hoặc khăn giấy. Vứt những khăn giấy đã sử dụng ngay sau khi sử dụng.

Người bị bệnh nên sử dụng khăn hoặc khăn giấy riêng để lau khô. Trong các nhà vệ sinh công cộng, hãy dùng một khăn giấy hoặc máy sấy để lau tay quý vị. Nếu có thể, hãy sử dụng một khăn giấy để tắt nước để đôi tay sạch của quý vị không chạm vào vòi nước.

CÁCH SỬ DỤNG MỘT LOẠI NƯỚC SÁT TRÙNG TAY CÓ CHẤT CỒN

- Đổ nước sát trùng tay lên lòng bàn tay.
 - Chà kỹ khắp mặt bàn tay và các ngón tay cho đến lúc khô.
- ❗ Trẻ nhỏ nên được giám sát khi sử dụng nước sát trùng tay có chất cồn. Cũng nên để nước sát trùng tay ngoài tầm tay của trẻ. Chất cồn trong nước sát trùng tay có thể gây nguy hiểm nếu nuốt vào.

3. Hãy rửa tay quý vị

- Rửa tay là cách tốt nhất để phòng ngừa sự lây lan của vi trùng.
- Hãy rửa tay quý vị thường xuyên trong ngày, nhưng đặc biệt trước khi chuẩn bị nấu ăn hoặc ăn, sau khi dùng phòng tắm hoặc thay tã, và trước và sau khi chăm sóc người có bệnh.
- Hãy bảo đảm cho con em của quý vị biết cách rửa tay đúng cách. Hãy tập chúng hát bài “Happy Birthday” hai lần để cho chắc là chúng rửa tay được lâu.



4. Hãy hạn chế tiếp xúc với những người khác

- Hãy ở nhà nếu quý vị có bệnh.
- Không cho phép khách vào thăm trong khi có người trong gia đình quý vị có bệnh.
- Người bị cúm nên ở trong một phòng riêng biệt nếu có thể và hạn chế tiếp xúc với những người khác trong khoảng 5-7 ngày.
- Không dùng chung thức ăn, các dụng cụ ăn uống, hoặc thức uống.

5. Hãy chùi rửa nhà quý vị

- Hãy rửa chén đĩa và giặt quần áo bằng nước nóng và xà bông. Hãy sử dụng một máy rửa chén nếu có sẵn.
- Hãy chùi rửa các bề mặt mà người bệnh chạm vào bằng một chất khử trùng gia dụng, như Lysol®, Clorox Clean Up®, hoặc một hiệu khác bán ở tiệm thuốc. Hãy chùi rửa các bề mặt như mặt bàn, điện thoại, bàn để đầu giường, dụng cụ điều khiển từ xa, mặt bàn tủ bếp, tay nắm cửa ra vào, và tay nắm cửa bếp và phòng tắm.



CHÙI RỬA BẰNG THUỐC TẨY

Quý vị có thể sử dụng dung dịch thuốc tẩy để chùi rửa nhà quý vị. Một dung dịch thuốc tẩy là 1/3 cốc đựng thuốc tẩy pha với một ga lông nước. Để sử dụng thuốc tẩy được an toàn:

- Hãy giữ nó xa tầm tay của trẻ em.
- Đừng bao giờ pha thuốc tẩy với chất a-mô-ni-ắc hoặc các chất chùi rửa gia dụng khác.
- Hãy mở cửa sổ và cửa ra vào để có không khí trong lành.
- Hãy đeo găng tay bằng cao su hoặc bằng nhựa và kính bảo vệ mắt.
- Luôn làm theo các chỉ dẫn của nhà sản xuất khi sử dụng thuốc tẩy hoặc bất kỳ sản phẩm chùi rửa nào khác.

Tôi có cần phải đeo găng tay khi chăm sóc người bị cúm không?

Nếu có loại găng tay dùng một lần, quý vị có thể muốn sử dụng chúng khi quý vị chạm vào các chất dịch của cơ thể (máu, nước miếng, và chất thải) của một người có bệnh. Hãy nhớ là, găng tay không thay thế được việc rửa tay. Hãy rút găng tay đi ngay sau khi sử dụng chúng và rửa tay của quý vị. Không bao giờ rửa hoặc tái sử dụng loại găng tay dùng một lần.

Tôi có cần phải đeo khẩu trang khi chăm sóc người bị cúm không?

- **Trong suốt mùa cúm thường niên**, hầu hết người khỏe mạnh không cần đeo khẩu trang (che mũi và miệng).
- **Trong suốt mùa cúm thường niên hoặc lúc có đại dịch**, người có các triệu chứng như bị cúm (sốt và ho) nên đeo khẩu trang và rửa tay trước khi tiếp xúc gần gũi với một đứa trẻ, người già, hoặc người bị các bệnh nặng. Họ nên làm như vậy trong 5-7 ngày sau khi các triệu chứng cúm bắt đầu. Điều này đặc biệt quan trọng đối với phụ nữ đang cho con bú.

! **Nếu quý vị chọn sử dụng khẩu trang, có những điều quan trọng quý vị nên biết.**

- Những người có những vấn đề nhất định nào đó về sức khỏe có thể không thể dùng khẩu trang một cách thoải mái.
- Khẩu trang phải được mang thật chuẩn xác. Mang khẩu trang vào, cởi ra, và vứt bỏ nó đúng cách cũng rất quan trọng.
- Hãy rửa tay quý vị sau khi chạm vào khẩu trang hoặc cởi ra vì nó có thể có vi-rút bệnh cúm trên đó.
- Ngay cả khi quý vị sử dụng khẩu trang, quý vị không thể chỉ ỷ lại nó để phòng ngừa bệnh cúm. Quý vị phải tiếp tục rửa tay thường xuyên, che miệng khi ho, và tránh tiếp xúc gần gũi và tránh các đám đông.

ĐEO KHẨU TRANG TRONG LÚC CÓ ĐẠI DỊCH

Nếu đại dịch xảy ra, việc lắng nghe thông tin từ các viên chức y tế về cách sử dụng khẩu trang và các mặt nạ hô hấp (các mặt nạ che mũi và miệng và lọc không khí quý vị thở ra) là rất quan trọng. Các đề nghị có thể thay đổi tùy theo loại vi-rút và sự việc đang diễn ra trong cộng đồng. Hãy kiểm tra thông tin từ ban y tế tại địa phương quý vị, trên mạng Internet tại www.mass.gov/dph/flu, hoặc gọi Sở Y Tế Cộng Đồng Massachusetts tại **617-983-6800** để biết thêm thông tin.

Thuốc Ngừa Cúm và Các Loại Thuốc Khác

Thuốc ngừa cúm là gì?

Thuốc ngừa giúp cơ thể quý vị bảo vệ bản thân khỏi bệnh tật. Có hai loại thuốc ngừa cúm theo mùa: Thuốc chủng ngừa cúm (được cung cấp ở dạng kim tiêm, thường ở cánh tay) và thuốc ngừa cúm dạng xịt mũi (được cung cấp ở dạng xịt để hít qua mũi).

Thuốc ngừa là cách tốt nhất để bảo vệ chính quý vị khỏi bị cúm theo mùa. Việc sử dụng một loại thuốc ngừa cúm sẽ không làm quý vị bị cúm hoặc bất cứ loại bệnh nào. Để tìm ra cách sử dụng thuốc ngừa cúm theo mùa, hãy





liên hệ với một bác sĩ hoặc ban chăm sóc sức khỏe địa phương quý vị. Quý vị cũng có thể ghé thăm flu.masspro.org hoặc gọi 866-627-7968 để tìm thấy một trạm xá điều trị cúm cộng đồng gần quý vị. (Đừng gõ “www” khi vào địa chỉ trang web này.)

Ai nên sử dụng thuốc ngừa cúm theo mùa?

Hầu hết người lớn và trẻ em, ngoại trừ trẻ nhỏ dưới 6 tháng tuổi, nên tiêm thuốc ngừa để giảm nguy cơ nhiễm cúm. Đối với một số người, sử dụng thuốc ngừa cúm hàng năm đặc biệt quan trọng:

- Những người có nguy cơ mắc phải các biến chứng cúm trầm trọng (như người già, trẻ nhỏ, những người bị các bệnh kinh niên, hoặc phụ nữ có thai), và
- Những người sống chung với hoặc chăm sóc những người có nguy cơ cao mắc phải các biến chứng trầm trọng.

CHỮNG NGỪA TRONG THỜI GIAN CÓ ĐẠI DỊCH

Loại thuốc ngừa cúm theo mùa này không chống lại đại dịch cúm. Bệnh cúm đại dịch là một loại cúm mới. Sẽ mất thời gian để tạo ra một loại thuốc ngừa để chống vi-rút mới. Người ta sẽ nhận được thuốc ngừa trong những giai đoạn do giới thẩm quyền y tế cộng đồng định ra khi có thuốc.

Trong thời gian có đại dịch, Sở Y Tế Cộng Đồng Massachusetts (MDPH) và ban y tế tại địa phương quý vị sẽ đưa ra thông tin về các thuốc ngừa trên ti vi và radio, trên các báo địa phương, và trên các trang mạng. Để biết thông tin mới nhất, hãy xem www.mass.gov/dph/flu.

Cho dù thuốc ngừa cúm có sẵn hay không, quý vị vẫn có thể sử dụng nhiều cách quan trọng khác để tránh loại cúm được mô tả trong cuốn sách nhỏ này.

Các loại thuốc chống vi-rút là gì?

Các loại thuốc chống vi-rút đôi khi được sử dụng để điều trị cúm. Chúng cũng có thể rút ngắn thời gian bị bệnh được một hoặc 2 ngày. Chúng cũng giúp cho nhiều người giảm khả năng lây cúm sang những người khác. Tuy nhiên, các loại thuốc chống vi-rút phải được sử dụng trong vòng 2 ngày sau khi một người nhiễm bệnh để thuốc có tác dụng. Các loại thuốc chống vi-rút phải do bác sĩ kê toa.

Hầu hết những người khỏe mạnh không cần các loại thuốc chống vi-rút đối với bệnh cúm theo mùa. Các loại thuốc chống vi-rút có thể có hiệu quả nhất cho những người có nhiều nguy cơ mắc phải các triệu chứng cúm trầm trọng. Hãy hỏi một vị bác sĩ nếu quý vị có thắc mắc về việc liệu quý vị hoặc các thành viên trong gia đình quý vị có cần các loại thuốc chống vi-rút hay không.

CÁC LOẠI THUỐC CHỐNG VI-RÚT TRONG LÚC CÓ ĐẠI DỊCH

Các đề nghị có thể thay đổi trong lúc có dịch. MDPH sẽ cung cấp thông tin mới nhất về cách sử dụng các loại thuốc chống vi-rút và ai nên sử dụng chúng.

Có các thuốc ngừa khác không?

Bệnh viêm phổi là một biến chứng trầm trọng của cúm. Cách tốt nhất để phòng ngừa một loại viêm phổi thông thường là tiêm thuốc ngừa bệnh. Thuốc ngừa này được gọi là thuốc ngừa viêm phổi. Những người nên sử dụng thuốc ngừa này gồm có:

- Trẻ em tuổi từ 2-24 tháng
- Người lớn từ 65 tuổi trở lên
- Những người ở độ tuổi từ 2-64:
 - Có các vấn đề dài hạn trầm trọng về sức khỏe
 - Có hệ miễn dịch bị suy yếu

Hãy bàn với bác sĩ xem quý vị hoặc các thành viên trong gia đình quý vị có nên sử dụng thuốc ngừa viêm phổi hay không.

Phải Cảnh Giác Điều Gì, Phải Làm Gì

Hầu hết những người bị cúm đều đột ngột lên cơn sốt, ho khan, đau nhức cơ thể, đau họng, đau đầu, và mệt mỏi và yếu ớt cực độ. Sốt và nhức cơ thể thường kéo dài 2-3 ngày và hiếm khi lâu hơn 5 ngày. Cơn ho, sự mệt mỏi, và yếu ớt có thể kéo dài lâu hơn. Một số người bị cúm có thể cảm thấy mệt mỏi hoặc yếu ớt trong 2 tuần hoặc lâu hơn sau khi cơn sốt qua đi.

Mục này cho biết thêm thông tin về các triệu chứng cúm, cách chăm sóc một thành viên trong gia đình bị cúm, và làm thế nào để biết khi nào cần được tư vấn hoặc chăm sóc y tế.

NẾU ĐẠI DỊCH XẢY RA

Cách chăm sóc mà quý vị có cho người bị bệnh cúm đại dịch cũng giống như cách chăm sóc người bị bệnh cúm theo mùa.

Điều Trị Người Bị Sốt

Sốt là khi nhiệt độ cơ thể cao hơn bình thường. Đó là triệu chứng thông thường nhất của cúm. Mặc dù sốt có thể khiến người ta lo lắng, nhưng nó giúp cơ thể chống chọi với sự nhiễm bệnh và thường không có hại.

Người bị cúm thường có nhiệt độ tăng nhanh, lên tới 101°–104°F trong vòng 12-24 giờ. Sốt có thể có rồi lại hết, đặc biệt là nếu có sử dụng thuốc điều trị sốt. Sốt do cúm thường kéo dài 3-5 ngày.

Thời điểm và cách điều trị sốt

Bất cứ ai hơn 6 tháng tuổi mà có nhiệt độ dưới 101°F có lẽ không cần được điều trị sốt, nếu người đó vẫn cảm thấy dễ chịu. Sau đây là một số điều quý vị có thể làm để giữ cho một người bị sốt được dễ chịu:



- Hãy giữ cho căn phòng thoáng mát.
- Hãy chắc chắn rằng người đó đang mặc quần áo mỏng.
- Hãy khích lệ người đó uống các chất lỏng, như nước hoặc các loại nước hoa quả pha loãng. Hãy xem trang 19 để biết thêm về cách đảm bảo rằng người đó đang uống đủ nước.
- Nên tính đến việc tắm rửa cho người đó bằng nước ấm nếu người đó:

- Có nhiệt độ trên 104°F
- Đang nôn mửa và không thể uống thuốc
- Đã từng bị động kinh do sốt gây ra

❗ Không sử dụng nước lạnh vì nó có thể gây rùng mình và làm cho cơn sốt bị nặng hơn.

❗ Không dùng rượu để chà xát để cố giảm nhiệt độ của người khác. Rượu có thể được hấp thụ qua da và gây ra các vấn đề về sức khỏe, đặc biệt là đối với trẻ em.

Các loại thuốc giảm sốt có thể được sử dụng nếu người đó vẫn khó chịu. Hãy sử dụng thuốc phù hợp với độ tuổi người đó và làm theo chỉ dẫn trên nhãn thật cẩn thận. Những loại thuốc này đều an toàn và hiệu quả nếu được dùng đúng cách:

- Thuốc acetaminophen, như Tylenol[®] hoặc một hiệu khác bán ở tiệm thuốc
- Thuốc ibuprofen, như Advil[®], Motrin[®], hoặc một hiệu khác bán ở tiệm thuốc
- Thuốc aspirin, như Bayer[®] hoặc một hiệu khác bán ở tiệm thuốc, chỉ dành cho người lớn

❗ Đừng bao giờ đưa thuốc aspirin cho người dưới 19 tuổi nếu không có sự hướng dẫn của bác sĩ.

❗ Hãy giữ các loại thuốc tránh xa tầm tay của trẻ em.

Cách đo nhiệt độ

Có các cách đo nhiệt độ khác nhau tùy thuộc vào tuổi của người bệnh.

- **Trẻ sơ sinh tới 3 tuổi:** Hãy đo nhiệt độ bằng một nhiệt kế trực tràng (qua đường hậu môn).
- **3 -5 tuổi:** Hãy đo nhiệt độ qua trực tràng, tai, hoặc nách.
- **Từ 5 tuổi trở lên:** Hãy đo nhiệt độ miệng (qua đường miệng) để có được kết quả chính xác nhất. Nhiệt độ cũng có thể được đo qua đường nách hoặc tai.

Bất cứ khi nào quý vị đo nhiệt độ của ai, điều quan trọng là phải nhớ những điều sau:

- Luôn rửa sạch nhiệt kế bằng xà phòng và nước trước và sau mỗi lần sử dụng.
 - Mỗi lần quý vị đo nhiệt độ, hãy ghi lại thời gian, kết quả nhiệt độ, nơi quý vị đã đo nhiệt độ, và loại và lượng thuốc được đưa (nếu có).
 - Nếu người bệnh đã sử dụng thuốc để hạ sốt, hãy đo nhiệt độ của người đó trước lần uống thuốc tiếp theo.
 - Độ dài thời gian đo nhiệt độ phụ thuộc vào loại nhiệt kế quý vị sử dụng. Hãy đọc các chỉ dẫn của nhà sản xuất để biết thêm chi tiết.
- ❗ Đừng bao giờ để một người nào đó một mình trong khi đang đo nhiệt độ.
- ❗ Không sử dụng các nhiệt kế bằng thủy ngân. Nếu quý vị có nhiệt kế bằng thủy ngân, hãy liên hệ với ban y tế địa phương quý vị để biết cách hủy nó an toàn.

KHOẢNG NHIỆT ĐỘ BÌNH THƯỜNG

- Trực tràng (hậu môn): 97.9° – 100.3°F
- Tai: 96.4° – 100.4°F
- Miệng: 95.9° – 99.5°F
- Nách: 94.5° – 99.1°F

CÁCH ĐO NHIỆT ĐỘ Từ: *Parenting Q&A: Fever*. Được trích dẫn vào ngày 10 tháng Mười, từ trang mạng của Hiệp Hội Nhi Khoa Hoa Kỳ: http://www.aap.org/publiced/BR_Fever.htm

Đối với một số người già, một “nhiệt độ bình thường” có thể khác với những người khác. Người già có thể thường xuyên uống các loại thuốc như aspirin, ibuprofen, hoặc acetaminophen, giúp hạ nhiệt cơ thể. Có hai cách quý vị có thể quyết định xem một người già có bị sốt không:

- Tăng lên từ 2°F trở lên so với “nhiệt độ bình thường” đối với người đó.
- Nhiệt độ miệng cao hơn 99°F.

Nhiệt độ trực tràng (đường hậu môn)

1. Hãy bôi một ít chất bôi trơn, như Vaseline®, lên đầu cuối của nhiệt kế trực tràng loại kỹ thuật số.
2. Hãy đặt trẻ nằm sấp ngang đùi của quý vị hoặc trên một bề mặt vững chắc. Hãy giữ trẻ bằng cách đặt tay quý vị lên phần lưng dưới, ngay phía trên mông của trẻ.
3. Với tay còn lại, hãy đặt nhiệt kế vào lỗ hậu môn khoảng phân nửa cho tới một inch. Đừng đưa nhiệt kế vào sâu hơn nữa. Hãy giữ nhiệt kế một cách lỏng lẻo bằng hai ngón tay, giữ cho bàn tay khum lại theo đường mông của đứa bé.
4. Hãy giữ nhiệt kế ở đó bằng khoảng thời gian mà nhà sản xuất chỉ dẫn hoặc cho đến khi quý vị nghe thấy tiếng bip.

Nhiệt độ tai

1. Hãy sử dụng loại nhiệt kế được thiết kế đặc biệt cho việc sử dụng ở tai.
2. Nhẹ nhàng kéo phần trên của lỗ tai ra phía sau và trở lên trên. Điều này sẽ làm cho ống tai thẳng ra và giúp cho việc đưa nhiệt kế vào đúng cách được dễ dàng hơn.
3. Nhẹ nhàng đưa nhiệt kế tai vào trong ống tai cho đến khi nó vừa vặn ở trong.
4. Hãy bấm nút xuống theo khoảng thời gian có ghi trong các chỉ dẫn của nhà sản xuất.



Nhiệt độ miệng (qua đường miệng)

1. Không để người đó uống bất kỳ chất lỏng nào trong ít nhất 15 phút trước khi đo nhiệt độ.
2. Hãy đặt nhiệt kế dưới lưỡi của người đó hướng về phía sau miệng. Hãy bảo người đó ngậm miệng lại và không cắn nhiệt kế.
3. Hãy bấm nút xuống theo khoảng thời gian có ghi trong các chỉ dẫn của nhà sản xuất.

Nhiệt kế nách

1. Hãy đặt đầu cuối của nhiệt kế trực tràng hoặc miệng đo bằng kỹ thuật số vào nách người đó.
2. Hãy giữ tay của người đó thật chặt trên ngực trong khoảng một phút, hoặc cho tới khi quý vị nghe thấy tiếng bip.

+ Khi nào phải gọi bác sĩ

Hãy sử dụng dịch vụ chăm sóc y tế khẩn cấp nếu có người bị khó thở, đau ngực, nôn mửa nghiêm trọng hoặc liên tục, bị lú lẫn hoặc không nhận thức được môi trường xung quanh mình.

Trẻ em dưới 5 tuổi

Tuổi	Hãy gọi bác sĩ nếu trẻ có nhiệt độ là...
Dưới 3 tháng tuổi	Từ 100.4°F trở lên, thậm chí nếu trẻ có vẻ hoàn toàn khỏe mạnh
Từ 3 tháng đến 2 tuổi	Từ 102°F trở lên, thậm chí nếu trẻ có vẻ hoàn toàn khỏe mạnh
Từ 2 đến 5 tuổi	Từ 102°F trở lên Hoặc Sốt kéo dài quá 3 ngày, hoặc quý vị lo lắng về biểu hiện của trẻ

Trẻ từ 5 tuổi trở lên và người lớn

Hãy gọi bác sĩ nếu người đó lên cơn sốt có bất kỳ một trong các triệu chứng sau:

- Sốt từ 104°F trở lên không hạ nhiệt trong vòng 2 giờ điều trị tại nhà
- Sốt kéo dài hơn 3 ngày
- Không uống các chất lỏng hoặc uống vào nhưng lại nôn ra
- Có các thay đổi lớn về tâm trạng và nhận thức
- Động kinh (co rút, run rẩy, hoặc co giật)
- Các triệu chứng thuyên giảm trong 24 giờ và sau đó trở nên nặng hơn, với sốt cao hơn và ho nhiều hơn
- Vẫn “có biểu hiện bệnh” sau khi cơn sốt đã hạ
- Phản ứng không bình thường của mắt đối với ánh sáng chói
- Cổ bị cứng đơ hoặc đau khi cúi đầu về phía trước
- Đau đầu nặng
- Phát ban bất thường trên da
- Cổ họng bị sưng nghiêm trọng
- Không cảm thấy khá hơn trong vòng 3-5 ngày
- Bất kỳ triệu chứng bất thường hoặc quan ngại nào
- Bệnh mãn tính đang có trở nên nặng hơn

Điều Trị Người Bị Ho

Ho “khan” là kiểu ho không có đờm dãi. Nó thường là một triệu chứng của cúm.

Hãy uống nhiều chất lỏng

Các loại chất lỏng trong (như nước hoặc nước súp trong), nước hoa quả, trà không có chất caffeine, và súp ấm là những thức tốt để giảm ho. Hãy tránh rượu, chất caffeine, và thuốc lá, là những thứ có thể làm cho các triệu chứng nặng hơn.



THUỐC HO

Các loại thuốc ho và thuốc cảm mua không cần có toa bác sĩ đều có thể giảm nhẹ các triệu chứng ho và các triệu chứng khác, nhưng chúng không điều trị được vi-rút gây ra ho. Các loại thuốc ho và cảm lạnh có nguy cơ gây ra các phản ứng phụ nghiêm trọng ở trẻ em. Đừng đưa thuốc ho và thuốc cảm cho trẻ dưới 2 tuổi.

Những người bị huyết áp, tiểu đường, hoặc bệnh tim cũng có thể phải chịu các phản ứng phụ nghiêm trọng do những loại thuốc này. Đối với trẻ từ 2 đến 6 tuổi, trẻ em lớn tuổi hơn, và người lớn, hãy làm theo các chỉ dẫn ghi trên bao bì thuốc thật cẩn thận. Nếu quý vị có thắc mắc, hãy hỏi bác sĩ của quý vị.

Hãy nghỉ ngơi

Người bệnh nên ở nhà nếu bị ho nặng hoặc cảm thấy buồn ngủ do các loại thuốc ho. Điều này sẽ cho họ cơ hội nghỉ ngơi. Nó cũng giảm nguy cơ lây bệnh cho những người khác.

Hãy điều chỉnh nhiệt độ và độ ẩm của căn phòng

Hãy giữ cho nhiệt độ căn phòng được dễ chịu. Nếu không khí khô, một máy giữ ẩm hoặc máy phun hơi nước mát có thể có ích.

Làm dịu cổ họng

Súc miệng bằng nước ấm có pha muối vài lần trong một ngày (1/2 thìa muối hòa với một cốc nước cỡ 8 ounce), uống nước chanh ấm với mật ong, hoặc sử dụng thuốc chữa đau họng có thể giúp làm dịu cổ họng bị đau và giảm ho.

+ *Khi nào phải gọi bác sĩ*

Hãy sử dụng dịch vụ chăm sóc y tế khẩn cấp nếu người đó bị khó thở hoặc đau ngực.

Người lớn và thiếu niên

Hầu hết các cơn ho đều thuyên giảm trong vòng 1 hoặc 2 tuần. Tuy nhiên, hãy gọi cho bác sĩ ngay lập tức nếu người bệnh có các triệu chứng sau:

- Đau ngực, đặc biệt khi ho và thở sâu
- Các vấn đề khi thở, hơi thở ngắn, hoặc bị khó hít đủ không khí khi đang nghỉ ngơi
- Ho có đờm rãi có màu xanh, màu nâu đỏ nhạt, hoặc có máu
- Ho kéo dài hơn 7-10 ngày

Trẻ sơ sinh

Hãy gọi bác sĩ nếu trẻ sơ sinh:

- Ho kéo dài hơn một tuần
- Có vấn đề thở
- Biếng ăn và không chịu bú
- Nôn mửa thường xuyên kèm theo các cơn ho
- Có vẻ rất cáu kỉnh
- Có vẻ buồn ngủ bất thường hoặc khó thức dậy

Uống Đủ Nước

Khi người ta mất nhiều nước hơn lượng nước họ hấp thu, họ sẽ bị mất nước. Trẻ sơ sinh và trẻ em có thể bị mất nước dễ dàng hơn người lớn do có cơ thể nhỏ hơn. Người già và người có một số bệnh cũng có nguy cơ cao hơn.

Các dấu hiệu mất nước nhẹ hoặc vừa phải

- Cảm thấy khát nhiều hơn
- Rất khô miệng
- Ít đi tiểu hoặc nước tiểu sẫm màu hơn
- Hơi chóng mặt hoặc choáng váng
- Đau đầu

Các dấu hiệu mất nước khác ở trẻ sơ sinh và trẻ em

- Ít hoạt động
- Ít nước mắt hơn khi khóc



- Thóp trên đỉnh đầu của trẻ sơ sinh hơi bị lõm xuống
- Tã ít ướt hơn so với trẻ bình thường, hoặc trọng lượng tã ướt nhẹ hơn bình thường đối với trẻ sơ sinh đó

Mất nước trầm trọng (không có đủ chất lỏng trong cơ thể) là một trường hợp cấp cứu y tế. Người bị mất nước trầm trọng có thể cần được tiêm chất lỏng vào tĩnh mạch (qua kim tiêm vào cánh tay) trong một phòng khám hoặc bệnh viện. Trong khi quý vị đang chờ được giúp đỡ y tế, hãy tiếp tục cung cấp thường xuyên cho người đó các lượng nhỏ chất lỏng.

Cách phòng ngừa và điều trị mất nước

Người bị bệnh nên uống nhiều nước, các loại nước trái cây và rau quả, súp và nước canh, và các loại đồ uống như Gatorade® hoặc một hiệu bán ở tiệm thuốc (dành cho người lớn) và Pedialyte® hoặc một hiệu khác bán tiệm thuốc (dành cho trẻ em). Tránh chất caffeine và rượu.

Hãy khuyến khích người bệnh uống các lượng nhỏ chất lỏng thường xuyên. Hãy trông chừng người bệnh, vì mất nước có thể xảy ra rất nhanh, đặc biệt là ở trẻ nhỏ. Cúm thường không gây tiêu chảy ở người lớn, nhưng thỉnh thoảng có thể có ở trẻ em. Người bị tiêu chảy cần uống các chất lỏng có chứa lượng muối và đường phù hợp. Trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi còn bú sữa nên tiếp tục uống như vậy. Đối với trẻ không còn bú sữa nữa, Pedialyte®, Ceralyte®, and Oralyte® đều có chứa lượng muối và đường. Đây là những chất lỏng tốt nhất dùng cho trẻ bị tiêu chảy.

+ Khi nào phải gọi bác sĩ

Hãy sử dụng dịch vụ chăm sóc y tế khẩn cấp nếu người bệnh có bất kỳ triệu chứng nào sau đây.

- Khó thở
- Khóc quấy tột độ hoặc ngủ thái quá (ở trẻ sơ sinh và trẻ em)

- Cấu giận tốt độ, mắt dần sự tỉnh táo, thay đổi trong lời nói, lú lẫn, hoặc mê man (ở người lớn và trẻ em)
- Cơ bắp yếu và tim đập nhanh

Hãy gọi cho bác sĩ ngay lập tức nếu người bệnh:

- Khát nước tốt độ
- Miệng hoặc trong mũi rất khô, hoặc da không co lại bình thường nếu bị véo nhẹ
- Tiểu ít hoặc không tiểu
- Sụt cân
- Tim đập nhanh
- Mức độ hoạt động kém
- Thóp trên đỉnh đầu của trẻ sơ sinh bị lõm sâu

Hãy trông chừng người bệnh thật cẩn thận xem có các dấu hiệu mất nước có nặng hơn không. Hãy gọi cho bác sĩ nếu có các triệu chứng bất thường làm quý vị lo lắng.



Giúp Người Bị Cúm Cảm Thấy Thoải Mái

Thường thì người bị cúm bị đau nhức cơ thể, đau đầu, đau họng, sổ mũi, và cảm thấy yếu ớt và mệt mỏi.

Đau nhức cơ thể và sự khó chịu khác

Hãy giúp thành viên trong gia đình bị bệnh thay đổi các tư thế trên giường khi tỉnh giấc. Người đó có thể ra khỏi giường nên đi bộ một đoạn ngắn quanh phòng hai hoặc 3 lần mỗi ngày.

Các loại thuốc như acetaminophen (như hiệu Tylenol® hoặc một hiệu khác bán ở tiệm thuốc) và ibuprofen (như Advil®, Motrin®, hay một hiệu khác bán ở tiệm thuốc) có thể giảm nhức đầu và đau nhức thân thể khi bị cúm. Aspirin (như Bayer® hoặc một hiệu khác bán ở tiệm thuốc) có thể dùng cho người lớn. Hãy sử dụng thuốc phù hợp với độ tuổi người đó và làm theo các chỉ dẫn trên nhãn thật cẩn thận.

Hãy mang lại một bầu không khí yên tĩnh, êm dịu để người bệnh có thể nghỉ ngơi và thư giãn. Người bệnh đôi lúc có ớn lạnh run

rấy, và đôi lúc lại cảm thấy ấm. Luôn chuẩn bị sẵn chăn mền mỏng để có thể bỏ ra hoặc đắp vào khi cần. Hãy mặc cho trẻ nhỏ những bộ quần áo ngủ rộng, để chịu có thể thêm bớt lớp áo để làm bớt nóng hoặc ấm hơn.

Nghẹt mũi

Nghẹt mũi đôi khi là một triệu chứng của cúm. Cũng có đờm dãi trong, loãng chảy ra từ mũi (sổ mũi). Tuy nhiên, nghẹt mũi hoặc sổ mũi thường thấy khi bị cảm lạnh và dị ứng hơn là bị cúm.

Các cách đối phó với nghẹt mũi

- Hãy uống nhiều nước, nước trái cây, trà, hoặc súp. Hãy xem trang 19 để biết thêm thông tin về việc uống đủ các chất lỏng.
- Hãy sử dụng máy giữ ẩm hoặc máy phun hơi nước mát sạch sẽ từ một vòi hoa sen hoặc bồn tắm nước nóng để giúp giữ mũi và cổ họng luôn ướt.
- Hãy sử dụng những miếng gạc thở, có bán tại hầu hết các tiệm thuốc, để giúp người bệnh thở qua mũi dễ dàng hơn. Hãy làm theo các chỉ dẫn ghi trên bao bì thật cẩn thận. Những miếng gạc thở không nên dùng cho trẻ dưới 5 tuổi.
- Hãy sử dụng thuốc xịt pha muối hoặc dung dịch nước muối cho trẻ em lớn tuổi và người lớn.
- Hãy bảo người đó ngồi thẳng dậy hoặc giữ cho đầu của người đó nâng lên. Các tấm nệm trong nôi và giường nằm của trẻ có thể được nâng cao lên một chút bằng cách đặt các quyển sách dưới các chân ở đầu giường.
- Hãy chắc chắn là không có ai hút thuốc trong nhà khi có người bệnh.

Nếu một trẻ sơ sinh bị nghẹt mũi và khó bú sữa mẹ hoặc sữa bình, quý vị có thể cố gắng làm sạch mũi trẻ bằng một bình hút cao su trước mỗi lần cho bú. Nếu đờm dãi quá đặc bác sĩ có thể đề nghị sử dụng các loại thuốc nhỏ mũi có pha muối.

SỬ DỤNG BÌNH HÚT

- Trước hết bóp mạnh phần bình tròn.
- Nhẹ nhàng đưa đầu ống cao su vào trong lỗ mũi.
- Từ từ thả lỏng phần bình tròn ra.
- Hãy chùi rửa sau mỗi lần sử dụng.



Thuốc điều trị nghẹt mũi

- Các loại thuốc thông mũi như Sudafed® hay Contac® có thể giúp giảm nhẹ chứng nghẹt mũi cho người lớn. Không nên cho trẻ em dùng thuốc thông mũi. Chúng không có tác dụng với trẻ em, và thậm chí có thể có phản ứng phụ nghiêm trọng.
- Các loại thuốc kháng histamin như Benadryl® hay Claritin® có thể giảm lượng đờm dãi cho người lớn. Không sử dụng các loại kháng histamin cho trẻ nếu bác sĩ không đề nghị.

Các loại thuốc dị ứng và cảm lạnh có chứa nhiều thành phần và có thể không giúp ích gì nhiều. Chúng cũng có thể gây nguy hiểm cho trẻ nhỏ. Hãy luôn luôn làm theo các chỉ dẫn ghi trên bao bì thật cẩn thận. Nếu quý vị có thắc mắc, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị.

+ Khi nào phải gọi bác sĩ

Trẻ em

Hãy gọi bác sĩ nếu trẻ có các triệu chứng sau:

- Khó bú sữa mẹ, khó bú sữa chai, hoặc khó uống.
- Khó thở. Thở có thể gấp hơn bình thường. Trẻ có thể tỏ ra vất vả khi thở. Trẻ mới biết đi hoặc trẻ nhỏ có thể ngồi xổm xuống và hơi nghiêng về phía trước để có thể thở dễ dàng hơn.
- Có thay đổi về biểu hiện như không chịu ngồi yên, bồn chồn, và cáu gắt. Khi thở khó hơn trẻ có thể buồn ngủ, xen kẽ với những lúc cảm thấy khó chịu.
- Đổi màu trên da.

Các thanh thiếu niên hoặc người lớn

Hãy gọi điện cho bác sĩ nếu người bệnh có triệu chứng:

- Vết đỏ đau hoặc sưng quanh mắt hoặc mũi
- Các vấn đề về mắt
- Đau xoang mũi hoặc đau đầu nặng
- Các triệu chứng kéo dài hơn 7-10 ngày
- Bất kỳ vấn đề nào về thở
- Khó chịu tột độ
- Đờm dãi trở nên đặc hoặc thay đổi màu sắc
- Hoạt động bị hạn chế lâu hơn hai tuần
- Yếu ớt hoặc mệt nhọc đột ngột và trầm trọng
- Sụt cân đột ngột ngoài ý muốn
- Lú lẫn hay suy giảm độ tỉnh táo

Dinh Dưỡng và Cúm

Có một chế độ ăn lành mạnh bao giờ cũng rất quan trọng, nhưng việc đó đặc biệt quan trọng trong suốt mùa cúm. Nếu quý vị khỏe mạnh, quý vị sẽ có thể chống chọi với cúm tốt hơn.

Để khỏe mạnh, hàng ngày hãy ăn các thức ăn từ một trong các nhóm thức ăn sau đây:

- Ngũ cốc (bánh mì, cơm, và bột yến mạch)
- Rau (như rau diếp, rau dền Mỹ, cà rốt, bắp, khoai tây, đậu, và cà chua)
- Hoa quả (như táo, cam, quả mọng, nho, dưa, và chuối)
- Bơ sữa (như sữa ít béo và không béo, pho mát, và sữa chua)
- Thịt và đậu (như thịt bò nạc, thịt gà, thịt gà tây, thịt lợn, Trứng, cá, và đậu)

Hãy xem www.mypyramid.gov trên mạng Internet để biết thêm thông tin chi tiết về chế độ ăn lành mạnh. Nếu một thành viên trong gia đình có các nhu cầu chăm sóc sức khỏe hoặc các yêu cầu thức ăn đặc biệt, hãy hỏi bác sĩ của người đó về các loại thực phẩm tốt nhất.



Những chất lỏng nên dùng khi bị cúm

- Nước
- Nước canh ấm (với lượng muối thấp)
- Súp gà
- Các loại nước hoa quả thực sự (không có đường) như nước táo và nước cam
- Nước rau
- Trà không có caffeine
- Nước nóng hòa với chanh và mật ong
- Kem đá đông lạnh hoặc Jello® cho trẻ không chịu uống các chất lỏng

Hãy chắc chắn là quý vị tăng lượng hấp thu chất lỏng, trừ khi bác sĩ khuyên quý vị không nên làm thế.

Các thức ăn nên dùng khi bị cúm

Nếu có người bệnh, hãy cung cấp các thức ăn mềm để tiêu hóa. Người đó nên ăn thường xuyên và ăn một lượng ít thức ăn mỗi lần. Các thức ăn như yến mạch, bánh mì nướng, táo xay, hoặc cơm đều có tác dụng tốt.

Hãy Tự Chuẩn Bị Cho Mình, Hãy Chuẩn Bị Cho Gia Đình

HÃY CHUẨN BỊ ĐỐI PHÓ ĐẠI DỊCH CÚM

Quý vị có thể chuẩn bị đối phó một đại dịch cúm ngay bây giờ. Bởi vì nhiều người sẽ ngã bệnh cùng lúc trong lúc có đại dịch, các cửa hàng có thể bị đóng cửa hoặc ít cung cấp hàng hóa. Hãy giữ sẵn thêm các đồ dùng trước khi đại dịch xảy ra. Điều này cũng hữu ích trong các trường hợp khẩn cấp khác, như bão tuyết và bão lớn, và cũng sẽ giúp chuẩn bị cho gia đình quý vị đối phó với cúm theo mùa.

Danh Sách Đồ dùng

Hãy giữ những đồ dùng sau đây trong nhà quý vị. Chúng có ích khi chăm sóc người bị cúm. Nhiều đồ dùng có thể được tìm thấy ở siêu thị, tiệm hàng tiện nghi, hoặc tiệm thuốc.

- Xà bông để rửa tay
- Nước sát trùng bàn tay có cồn như Purell® hoặc một hiệu khác bán ở tiệm thuốc để làm sạch tay
- Thuốc
 - Acetaminophen (như Tylenol® hoặc một hiệu khác bán ở tiệm thuốc) hoặc ibuprofen (như Advil®, Motrin®, hoặc một hiệu khác bán ở tiệm thuốc)
 - Aspirin (như Bayer® hoặc một hiệu khác bán ở tiệm thuốc) dành cho người trên 19 tuổi
 - Thuốc ho và cảm lạnh (dành cho trẻ 6 tuổi trở lên và người lớn)
 - Thuốc ngậm giảm đau họng
 - Một thìa đo lường thuốc hoặc ống nhỏ thuốc để dễ đo đúng liều lượng thuốc nước, đặc biệt dành cho trẻ em. Những thìa bình thường không nên được sử dụng vì chúng không đo chính xác.
- !** Hãy kiểm tra thời hạn ghi trên các loại thuốc trong nhà quý vị thường xuyên. Hãy vứt bỏ bất kỳ loại thuốc hết hạn nào.



- ❑ Các nhiệt kế để kiểm tra nhiệt độ cơ thể
 - Quý vị có thể cần các loại nhiệt kế khác nhau tùy thuộc vào tuổi của những người trong gia đình quý vị.
- ❑ Các chất lỏng như nước, các loại nước trái cây và rau, các loại súp và nước súp trong, và đồ giải khát như Gatorade® hoặc một hiệu khác bán ở tiệm thuốc (dành cho người lớn) và Pedialyte® hoặc một hiệu khác bán ở tiệm thuốc (dành cho trẻ em)
- ❑ Các loại thực phẩm dễ tiêu hóa (như bột yến mạch, táo xay, và cơm)
- ❑ Thuốc tẩy gia dụng để chùi rửa các bề mặt
- ❑ Khăn giấy để lau và rửa tay
- ❑ Túi rác để cho vào các thùng rác
- ❑ Tập giấy viết và bút chì hoặc bút mực
- ❑ Dự trữ thêm các loại thực phẩm, thuốc, hoặc thiết bị đặc biệt mà quý vị và gia đình quý vị cần do mắc các bệnh mãn tính

Chăm sóc cho Người Chăm sóc

Khi quý vị đang chăm sóc một thành viên trong gia đình bị bệnh, quý vị có thể cảm thấy lo lắng hoặc sợ hãi. Những thói quen hàng ngày của quý vị có thể bị phá vỡ. Quý vị có thể có những thay đổi về giấc ngủ và sự ăn ngon miệng, hay mau quên hơn, ít hứng thú với các hoạt động thường ngày, và cảm thấy hay cáu giận và thiếu kiên nhẫn hơn.

Để duy trì sức khỏe và khả năng của quý vị để chăm sóc những người khác, điều quan trọng là:

- Hãy ăn một chế độ ăn cân bằng, lành mạnh, trong đó có nhiều loại chất lỏng.
- Tránh sử dụng thuốc với rượu, có thể làm quý vị kém tỉnh táo.
- Hãy thở chậm chậm và sâu nếu quý vị đang cảm thấy lo lắng.
- Hãy tạm nghỉ nếu có thể.
- Hãy tập trung vào hiện tại. Hãy tập trung vào những nhiệm vụ đơn giản có thể đảm đương được.
- Hãy làm theo các bước phòng ngừa bệnh đã được trình bày trong cuốn sách nhỏ này, trong đó có việc rửa tay cho sạch và che miệng khi ho.
- Hãy nghỉ ngơi. Nếu có thể, hãy nhờ đến những người thân quen thay thế để quý vị có chút thời gian nghỉ ngơi mà không bị gián đoạn. Hãy có kế hoạch cho những người thân thay thế từ trước đó.
- Hãy cố tìm thời gian để tập thể dục nhẹ, như đi bộ.
- Hãy khuyến khích những cách cư xử lành mạnh từ những người khác sinh sống trong gia đình quý vị.
- Hãy biết giữ nhịp độ công việc. Có thể phải mất một thời gian để người bệnh được khá hơn.
- Hãy ghi chép về những triệu chứng của người bệnh để quý vị sẽ có sẵn những điều đó nếu quý vị cần nói chuyện với bác sĩ.
- Hãy nhờ giúp đỡ khi quý vị cần.
- Hãy đưa ra những dự định hợp lý cho chính bản thân. Quý vị không thể làm hết mọi thứ cùng một lúc.



HÃY LẬP KẾ HOẠCH TRƯỚC ĐỂ GIẢM CĂNG THẲNG

Lập kế hoạch để được giúp đỡ thêm là một cách quý vị có thể giảm căng thẳng. Hãy sắp xếp cho một hay nhiều người có thể giúp quý vị chăm sóc một thành viên trong gia đình nếu quý vị quá mệt, hoặc chính quý vị bị bệnh. Nếu thành viên trong gia đình có nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt, hãy chỉ cho người thân quen thay thế của quý vị biết những nhu cầu này là gì và cách đáp ứng chúng ra sao.

Một người bạn, thành viên trong gia đình, hoặc hàng xóm mà quý vị có thể chia sẻ các cảm xúc của mình hoặc có thể trông cậy để xin lời khuyên cũng có thể giúp quý vị đối phó với sự căng thẳng. Đừng đợi cho một thành viên trong gia đình ngã bệnh. Hãy chuẩn bị trước.

Mặc dù nỗ lực hết sức mình, một vài người chăm sóc đôi khi có các phản ứng mạnh hơn trước sự căng thẳng. Những điều này có thể bao gồm:

- Tim đập nhanh và mạnh
- Hơi thở ngắn hoặc tức ngực
- Cảm thấy chóng mặt hoặc ngất xỉu
- Ớn lạnh hoặc bị nóng người
- Sợ không kiểm chế được hoặc “phát điên”
- Rùng mình, run rẩy, hoặc vã mồ hôi
- Cảm thấy ngột ngạt hoặc bức bối
- Buồn nôn hoặc đau bụng
- Bị mất cảm giác hoặc bị tê rần
- Cảm thấy mọi thứ đều mơ hồ
- Khó ngủ

Một vài cảm giác giống với các triệu chứng cúm. Hãy nhớ những khác biệt giữa những cảm giác này và những triệu chứng cúm (sốt, ho, đau cơ, và mệt mỏi). Điều luôn quan trọng là phải kiểm tra với bác sĩ về bất cứ triệu chứng bất thường nào.

NẾU CÓ ĐẠI DỊCH XÂY RA

Đại dịch cúm có thể gây căng thẳng. Đối với hầu hết mọi người, cảm giác căng thẳng tan biến ngay sau khi thời gian căng thẳng chấm dứt. Thỉnh thoảng người ta vẫn cảm thấy căng thẳng sau khi nó đã qua lâu rồi. Những phản ứng này đều là điều bình thường.

Nếu quý vị có những cảm giác làm quý vị khó hoạt động bình thường, hãy trò chuyện với bác sĩ của quý vị hoặc gọi Đường Dành Trợ Giúp Hỗ Trợ Cộng Đồng tại **866-237-8274 / TTY 617-536-5872**.

Tôi Có Nên Gọi Bác sĩ Không?

+ Nếu quý vị đang cần cấp cứu y tế quý vị nên gọi 911 ngay lập tức.

Đọc những mục về **Sốt, Ho, Uống đủ nước, và Giúp Người Bị Cúm Cảm Thấy Thoải Mái** để xem khi nào quý vị nên gọi bác sĩ về những vấn đề này.

Quý vị có thể cần liên lạc với bác sĩ vì nhiều lý do đã được trình bày trong cuốn sách nhỏ này, hoặc vì nhiều lý do khác làm quý vị lo lắng. Quý vị luôn nên gọi trước khi đến phòng khám. **Trước khi gọi bác sĩ, nếu không phải là trường hợp khẩn cấp, hãy điền vào mẫu trên trang sau và kê những câu hỏi quý vị có.** Có được thông tin này sẽ giúp bác sĩ đưa ra lời khuyên chính xác.

CHĂM SÓC TẠI BỆNH VIỆN TRONG THỜI GIAN CÓ ĐẠI DỊCH

Trong thời gian có đại dịch, các bệnh viện có thể trở nên quá tải và cần tất cả chỗ trống để chăm sóc những bệnh nhân bị nặng nhất. Các phòng khám đặc biệt có thể được thành lập ở những địa phương trong cộng đồng, như những trường học, để chăm sóc người bị cúm và những bệnh khác. Mọi người sẽ được khuyến khích để chăm sóc cho chính mình, các thành viên trong gia đình họ, và hàng xóm tại nhà bất cứ khi nào có thể. Tránh những nơi đông người, như những phòng cấp cứu và phòng chờ, là một cách người ta có thể tự bảo vệ mình khỏi cúm trong thời gian có đại dịch.

Bản Tóm Tắt Thông Tin dành cho Bác sĩ



1. Lý do chính quý vị gọi

2. Tuổi

3. Nhiệt độ

4. Các triệu chứng chính

5. Người đó bị bệnh bao lâu rồi?

6. Có vấn đề với việc thở không? Có Không Thở nhanh Hụt hơi

7. Có nôn mửa không? Có Không Nếu có thì bao lâu?

8. Có uống các chất lỏng không? Có Không Nếu không, thì bao lâu rồi?

9. Ăn có bình thường không? Có Không

10. Ngủ có bình thường không? Có Không

11. Quý vị đã làm gì để điều trị bệnh này?

12. Người bệnh có đi đâu trong vòng 7 - 10 ngày qua không? Có Không

Ở đâu?

Khi nào?

Với ai?

13. Hãy kể tên các bệnh mãn tính hoặc các tình trạng y khoa:

14. Có thai?

15. Hãy lập danh sách các loại thuốc dành cho các bệnh hoặc tình trạng khác:

16. Có bất kỳ ai khác trong gia đình bị bệnh không? Có Không

Ai?

Bao lâu?

Triệu chứng gì?

Thông Tin Về Việc Chăm Sóc Cúm Của Tôi

Hãy ghi lại thông tin liên lạc quan trọng ở đây để việc tiếp cận được dễ dàng trong trường hợp quý vị hoặc các thành viên khác trong gia đình quý vị bị bệnh. Hãy nhớ luôn cập nhật thông tin. Hãy dùng thêm giấy nếu cần.

a. (Các) số điện thoại của (các) bác sĩ:

b. Số điện thoại nhà thuốc:

c. Số điện thoại cấp cứu y tế:

d. Số điện thoại ban y tế địa phương:

e. (Các) Số điện thoại của (những) người chăm sóc thay thế:

f. Những loại thuốc quý vị và những thân nhân trong gia đình dùng thường xuyên:

Tên	Thuốc	Liều lượng

Các Nơi Trợ Giúp Chăm Sóc Cúm

Các Cơ sở y tế Tiêm Thuốc Ngừa Cúm ở Massachusetts (Flu Vaccination Clinics in Massachusetts)	866-627-7968 flu.masspro.org (Không gõ “www”)
Sở Y Tế Cộng Đồng Massachusetts (MDPH) (Massachusetts Department of Public Health)	888-658-2850 617-983-6800
Trang Mạng Về Cúm của MDPH (MDPH Flu Website)	www.mass.gov/dph/flu
Trang Mạng Phòng Ngừa Cúm của Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh Hoa Kỳ (US Centers for Disease Control and Prevention Flu Website)	www.cdc.gov/flu
Trang Mạng Cúm Đại Dịch của Sở Y Tế và Nhân Vụ Hoa Kỳ (US Department of Health and Human Services Pandemic Flu Website)	www.pandemicflu.gov
Biểu Đồ Tháp Thực Phẩm của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA) (USDA Food Pyramid)	www.mypyramid.gov

Thông tin ở các trang mạng này có thể chỉ có bằng tiếng Anh.
Information at these websites may only be provided in English.