

Cover:

CHỈ DẪN CÁCH CHĂM SÓC TẠI NHÀ...
Chăm Sóc Tại Nhà Khi Có Đại Dịch Cúm
(logo)

inside front:

Cung cấp bởi
Sở Y Tế Công Cộng Hạt Santa Clara.

www.sccphd.org

(logo)

Table of Contents:

Sidebar: CHỈ DẪN CÁCH CHĂM SÓC TẠI NHÀ Chăm Sóc Tại Nhà Khi Có Đại Dịch Cúm

Lời Giới Thiệu

Đại Dịch Cúm
Chuẩn Bị Trong Nhà Là Việc Quan Trọng

Chuẩn Bị Trong Nhà Của Quý Vị

Các Triệu Chứng Bệnh Cúm
Những Người Có Bệnh Trạng Kinh Niên
Cách Ly Người Bị Bệnh Trong Gia Đình
Tự Làm Dung Dịch Tẩy Trùng

Chăm Sóc Tại Nhà

Nóng Sốt
Đo Nhiệt Độ
Điều Trị và Làm Hạ Sốt
Cơ Thể Mất Nước
Cho Uống Nước
Các Loại Thức Uống Có Thể Dùng
Điều Trị và Ngăn Ngừa Mất Nước
Công Thức Pha Chế Dung Dịch Bù Nước Lại Cho Cơ Thể
Các Loại Thức Uống Nên Tránh
Tham Vấn về Y Khoa
Khi Nào Phải Gọi 911

Vật Dụng Cần Dự Trữ Tại Nhà

Bảng Liệt Kê Tổng Quát Vật Dụng Dự Phòng Tình Trạng Khẩn Cấp
Bảng Liệt Kê Vật Dụng Dự Phòng Đại Dịch Cúm
Thực Phẩm Dự Phòng Tình Trạng Khẩn Cấp
Bảng Liệt Kê Thực Phẩm Dự Phòng Tình Trạng Khẩn Cấp
Dự Trữ Nước
Làm Cho Nước Tinh Khiết

Tài Liệu Thông Tin

Đại Dịch Cúm
Cúm Chim

Intro tab:

Lời Giới Thiệu

Đại Dịch Cúm

Đại Dịch Cúm là sự bộc phát của một loại virus (siêu vi) mới gây bệnh cúm mà nhân loại không có, hoặc có rất ít khả năng miễn dịch (bảo vệ). Các chuyên gia khoa học và y tế lo ngại rằng loại virus (siêu vi), được báo cáo đã gây cúm cho loài chim – gọi là cúm chim – sẽ phát triển và gây ra đại dịch cúm kế tiếp cho nhân loại.

Một trận đại dịch cúm mới, khi bộc phát, sẽ gây ra tình trạng khẩn cấp về sức khỏe công cộng. Tình trạng khẩn cấp này sẽ khác biệt hơn tất cả các tình trạng khẩn cấp mà chúng ta đã trải qua trước đây – nó sẽ kéo dài lâu hơn, làm cho nhiều người bệnh hơn một cách trầm trọng và có thể gây tử vong nhiều hơn bất cứ cơn khủng hoảng nào về sức khỏe trong thời đại của chúng ta.

Trong khi không thể ngăn chặn đại dịch cúm xảy ra, điều quan trọng là chúng ta lập kế hoạch chuẩn bị trước. Số người bệnh có thể nhiều đến mức: trong số bốn (4) người sẽ có một (1) người mắc bệnh, và trong số những người mắc bệnh, sẽ có rất nhiều người bị bệnh trầm trọng. Vì có quá nhiều người bệnh, các dịch vụ và số lượng tiếp liệu dự trữ hàng ngày của chúng ta có thể sẽ không đủ cung ứng. Như vậy, mỗi cá nhân và gia đình phải chuẩn bị sẵn những gì cần thiết để sử dụng trong tình trạng khẩn cấp, như thức ăn và nước, cũng như các vật dụng cần thiết để chăm sóc cho những người thân yêu tại nhà.

Chuẩn Bị Trong Nhà Là Việc Quan Trọng

Vì có quá nhiều người bị bệnh trong thời gian có đại dịch cúm, rất có thể là mọi gia đình phải tự chăm sóc cho người thân tại nhà khi bị bệnh. Muốn chăm sóc cho một người lớn hoặc trẻ em bị bệnh khi có đại dịch cúm, điều quan trọng là phải chuẩn bị trước.

Quý vị cần có đúng các loại thuốc và vật dụng cần thiết trong tay. Quý vị phải biết cách thức chăm sóc thân nhân, hoặc người trong nhà bị bệnh, kể cả việc cách ly người bệnh trong nhà, biết cách điều trị các triệu chứng bệnh và biết lúc nào cần phải gọi để được cố vấn về y khoa. Quý vị cũng cần phải biết cách ngăn ngừa sự lây bệnh trong nhà của quý vị.

Xin nhớ rằng, hầu hết mọi người sẽ sống còn trong đại dịch cúm. Điều quan trọng là phải có sự chuẩn bị để quý vị có thể chăm sóc tốt nhất cho thân nhân, hoặc người trong nhà, có thể mắc bệnh trong thời gian có đại dịch cúm. Các thông tin ở những trang sau đây sẽ giúp quý vị trong việc chuẩn bị để quý vị có khả năng chăm sóc tốt hơn cho những người thân yêu tại nhà.

GHI CHÚ QUAN TRỌNG

Trong tài liệu hướng dẫn này, quý vị sẽ thấy sự đề nghị hiện nay của các viên chức y tế về việc cách ly trong gia đình ít nhất là 5 ngày, và có thể kéo dài đến 14 ngày. Nếu đại dịch cúm thật sự xảy ra, sự đề nghị này có thể thay đổi. Quý vị cần phải theo dõi tin tức, đọc báo, nghe tin tức, và xem trang web của Sở Y Tế Công Cộng tại www.sccphd.org để biết các chỉ dẫn về cách ly tại nhà và các chỉ dẫn quan trọng khác.

Preparing your home tab:

Chuẩn Bị Trong Nhà Của Quý Vị

Hầu hết những người bị bệnh vì đại dịch cúm sẽ được chăm sóc tại nhà bởi một người sống chung nhà. Thông tin trong phần này sẽ cho quý vị biết về các triệu chứng bệnh cúm, và biết cách thức sắp xếp để cách ly người bệnh trong nhà.

Các Triệu Chứng Bệnh Cúm

Điều quan trọng là phải quan sát để phát giác sớm các dấu hiệu bệnh cúm của thân nhân trong gia đình, hoặc của người ở chung nhà, vì việc điều trị bệnh được bắt đầu càng sớm càng tốt. Khi những dấu hiệu bệnh cúm đầu tiên xuất hiện, quý vị có thể hành động ngay để ngăn ngừa sự lây bệnh trong nhà của quý vị.

Sau đây là các triệu chứng của bệnh cúm. Các triệu chứng này xảy ra rất nhanh, không có dấu hiệu báo trước. Các triệu chứng có thể bắt đầu bằng một cơn sốt cao bất thành linh, lạnh run, đau nhức bắp thịt, và mệt mỏi. Kế đó các triệu chứng khác có thể xuất hiện:

- ❖ Bất thần bị sốt trên 100.4°F (38°C)
- ❖ Lạnh run
- ❖ Đau nhức bắp thịt
- ❖ Nhức đầu
- ❖ Cảm thấy yếu và/hoặc kiệt sức
- ❖ Ho hoặc đau cổ họng
- ❖ Chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi
- ❖ Có dấu hiệu cơ thể mất nước như lượng nước tiểu giảm, khô miệng, khô mắt, chóng mặt, vv..
- ❖ Tiêu chảy, nôn mửa, đau bụng (có thể xảy ra bất cứ lúc nào đối với trẻ em)

Khi bị cúm, người bệnh phải tịnh dưỡng nhiều và uống nhiều nước. Theo dõi các triệu chứng bệnh cúm và uống thuốc đầy đủ có thể giảm thiểu các triệu chứng bệnh. Một người mắc bệnh cúm có thể lây bệnh cho những người khác trong ít nhất là 5 ngày đầu, và có thể kéo dài đến 14 ngày sau khi có dấu hiệu bị bệnh đầu tiên.

Những Người Có Bệnh Trạng Kinh Niên

Những người có bệnh trạng kinh niên sẽ có nguy cơ gặp biến chứng khi mắc bệnh cúm. Các bệnh trạng kinh niên bao gồm bệnh suyễn, bệnh tim mạch, tiểu đường, các bệnh làm suy yếu hệ miễn dịch, suy thận, và bệnh thần kinh-cơ trầm trọng.

Điều quan trọng là phải theo dõi thật cẩn thận những người lớn và trẻ em có những bệnh trạng kinh niên và mắc bệnh trong thời gian xảy ra đại dịch cúm. Những người có bệnh trạng kinh niên phải giữ liên lạc mật thiết với bác sĩ của họ trong thời gian xảy ra đại dịch cúm. Những phụ nữ mang thai cũng phải giữ liên lạc mật thiết với bác sĩ sản khoa trong thời gian xảy ra đại dịch cúm.

Xin nhớ rằng, các trường hợp biến chứng xảy ra hầu hết với những người có bệnh kinh niên, tuy nhiên các biến chứng này vẫn có thể xảy ra đối với bất cứ người nào mắc bệnh cúm.

Cách Ly Người Bệnh Trong Nhà

Người lớn hoặc trẻ em, khi bị các loại bệnh hoặc nhiễm trùng có thể lây cho những người khác, như đại dịch cúm, cần phải cách ly với những người khác. Cách ly có nghĩa là cách xa những người không bị bệnh.

Đại dịch cúm có thể lây lan khi người không bị bệnh đến gần một người bệnh đang ho và nhảy mũi, hoặc khi chỉ sờ vào những nơi mà người bệnh đã sờ vào. Vì bệnh rất dễ lây nên cách ly (ngăn cách) người bệnh với những người không bị bệnh là một việc quan trọng.

Khi cách ly người bệnh trong nhà và làm theo những sự hướng dẫn sau đây thì quý vị có thể hạn chế sự lây lan dịch cúm trong nhà của quý vị.

- ❖ Cách ly (những) người bệnh trong nhà của quý vị. Chọn một phòng trong nhà để (những) người bệnh có thể ở trong suốt thời gian bị bệnh cúm. Căn phòng này phải có cửa sổ mở ra bên ngoài thoáng không khí và có ánh (nắng) sáng mặt trời; căn phòng có cửa ra vào có thể đóng lại. Cửa ra vào phải luôn luôn đóng lại. Nếu có thể, nên chọn một căn phòng có phòng tắm, hoặc gần phòng tắm. Tốt nhất là những người không bị bệnh nên sử dụng một phòng tắm khác, riêng biệt.

- ❖ Chọn một người trong nhà để chuyên chăm sóc bệnh. Người chăm sóc bệnh là người độc nhất có thể đi vào phòng của người bệnh để mang thức ăn, nước uống và thuốc cho người bệnh. Những người khác trong nhà không được tiếp xúc, hoặc rất hạn chế sự tiếp xúc với người bệnh. Không cho khách đến thăm trong thời gian có người bị bệnh. Người chăm sóc cũng phải quan sát cẩn thận các triệu chứng bệnh cúm, và phải gọi bác sĩ nếu các triệu chứng có gì thay đổi hoặc trở nặng hơn. Xem phần ***Tham Vấn về Y Khoa ở trang 26*** để biết khi nào quý vị nên gọi bác sĩ.
- ❖ Mang khẩu trang, loại giải phẫu hoặc bảo vệ, và bao tay, loại dùng một lần rồi vất bỏ, mỗi khi vào phòng của người bệnh. Mang khẩu trang và bao tay là điều rất quan trọng mỗi khi quý vị tiếp xúc với người bệnh để chăm sóc, hoặc làm vệ sinh cho người bệnh. Người chăm sóc chính, hoặc bất cứ người nào khác không thể tránh tiếp xúc với người bệnh, đều phải mang khẩu trang và bao tay. Khẩu trang phải có dây đeo hoặc dây cột để giữ cho khẩu trang vừa khít vào mặt.
- ❖ Người bệnh cúm cũng phải mang khẩu trang. Nếu có thể, người bệnh cúm nên mang khẩu trang mỗi khi có người chăm sóc (hoặc bất cứ người nào) đi vào phòng.
- ❖ Người bệnh không được ra khỏi phòng trong thời gian mà họ có thể lây bệnh cúm cho người khác. Thời hạn cách ly thường kéo dài ít nhất là năm (5) ngày, và có thể kéo dài đến 14 ngày. Nếu quý vị phải đưa người bệnh cúm ra khỏi nhà, thí dụ đi khám bệnh, người bệnh phải mang khẩu trang, và dùng khăn giấy che mũi miệng lại mỗi khi ho hoặc nháy mũi. Luôn luôn nhắc người bệnh rửa tay sau mỗi lần ho hoặc nháy mũi, đung tay vào khăn giấy dơ, hoặc sau khi tháo khẩu trang khỏi mặt.
- ❖ Thay và vất bỏ khẩu trang và bao tay. Quý vị phải vất bỏ khẩu trang khi khẩu trang ẩm ướt và thay cái mới. Phải vất bỏ bao tay sau mỗi lần sử dụng. Sau mỗi lần sử dụng, bỏ khẩu trang và bao tay vào một bao nhựa, cột miệng bao và bỏ vào thùng rác.
- ❖ Phải rửa tay sau khi tiếp xúc với người bệnh cúm, sau khi tháo khẩu trang và bao tay, hoặc sau khi sờ vào những chỗ dơ bẩn. Không được sờ vào mắt, mũi hoặc miệng mà không rửa tay trước trong ít nhất là 20 giây. Nên rửa tay sau khi vất bỏ khẩu trang và bao tay. Rửa tay trước khi và sau khi vào phòng vệ sinh. Nếu thấy tay có dính dơ, phải rửa tay với xà phòng và nước ấm. Nếu tay không dính dơ, có thể rửa tay bằng dung dịch alcohol rửa tay, như Purel®.
- ❖ Người bệnh phải dùng khăn giấy che mũi miệng mỗi khi ho hoặc nháy mũi. Khăn giấy của người bệnh phải được bỏ vào bao nhựa, cột lại hoặc thắt gút và vất bỏ cùng với rác rong nhà.
- ❖ Không sử dụng chung vật dụng với người bệnh. Các vật dụng như vật dụng ở bàn ăn, ly, máy điện toán, điện thoại, viết, quần áo, khăn lau, mền và tấm trải giường.
- ❖ Làm vệ sinh và tẩy trùng các nơi trong nhà. Hàng ngày, quý vị nên lau sạch những nơi và các vật dụng thường dùng và đụng chạm vào, như tay nắm cửa, công tắc mở đèn, microwaves, điện thoại, bộ điều khiển truyền hình, bàn cầu, vòi nước, đồ chơi và các nơi khác thường được đụng chạm vào, chung quanh nhà hoặc nơi làm việc. Nên dùng các loại thuốc tẩy trong nhà hoặc hỗn hợp thuốc tẩy chlorine. Ngoài ra, quý vị có thể xem thêm phần ***Tự Làm Dung Dịch Tẩy Trùng ở trang 11***.
- ❖ Mở cửa cho không khí trong sạch vào phòng. Cho không khí trong sạch vào phòng có thể giảm bớt số lượng vi trùng trong phòng. Nên mở cửa sổ để không khí trong sạch vào phòng những lúc có thể mở cửa sổ được. Nên mở cửa sổ nhiều lần trong ngày, mỗi lần ít nhất 10 đến 15 phút. Nên mở cửa sổ như vậy tất cả các phòng trong nhà, nhất là phòng của người bệnh.
- ❖ Rửa chén đĩa và vật dụng ăn uống với xà phòng và nước ấm. Không cần thiết phải rửa riêng các vật dụng ăn uống của người bệnh và người khỏe mạnh, miễn là tất cả đều được rửa thật sạch với nước ấm và xà phòng. Chén đĩa của tất cả mọi người đều có thể được rửa chung bằng tay với xà phòng và nước ấm, hoặc bằng máy rửa chén thông thường. Chén đĩa và vật dụng ăn uống phải thật sạch! Nếu không có nước nóng và xà phòng, xem phần ***Tự Làm Dung Dịch Tẩy Trùng ở trang 11***.

- ❖ Nên giặt quần áo với thuốc tẩy và nước ấm. Quần áo của tất cả mọi người đều có thể giặt chung với nhau, nhưng quý vị phải cẩn thận khi cầm quần áo dơ để tránh lây bệnh. Nên mang bao tay khi cầm quần áo dơ. Đừng ôm quần áo dơ sát vào người khi thu nhặt hoặc mang đi. Nhớ rửa tay sau khi cầm quần áo dơ.
- ❖ Sau khi người bệnh đã khỏi bệnh, họ sẽ có khả năng miễn dịch chống lại dịch cúm.

TỰ LÀM DUNG DỊCH TẨY TRỪNG

Nếu không có sẵn dung dịch tẩy trùng mua ở tiệm, quý vị có thể tự làm dung dịch tẩy trùng với nước sạch.

Dung Dịch Tẩy Trùng để làm vệ sinh và tẩy trùng tổng quát: Pha một muỗng nhỏ thuốc tẩy gia đình (household bleach) vào một gallon nước.

Dung Dịch Rửa Chén với nước lạnh: Pha một muỗng lớn thuốc tẩy gia đình (household bleach) vào một gallon nước.

Providing care at home tab:

Chăm Sóc Tại Nhà

Vì hầu hết những người lớn và trẻ em bị dịch cúm đều sẽ được chăm sóc bởi một người ở chung nhà, nên điều quan trọng là người chăm sóc phải biết làm một số việc. Thông tin trong phần này sẽ hướng dẫn người chăm sóc cách thức đo thân nhiệt, cách điều trị hạ sốt, cách nhận ra dấu hiệu cơ thể bị mất nước, cách giúp người bệnh bù nước trở lại cho cơ thể, và biết lúc nào cần gọi để tham vấn về y khoa.

Sốt

Sốt là một triệu chứng của bệnh cúm, thường do nhiễm trùng gây ra. Nhiễm trùng có thể do nhiều nguyên nhân, bao gồm các loại virus (siêu vi). Sốt là phản ứng tự nhiên của cơ thể khi bị nhiễm trùng để tác động hệ miễn dịch của cơ thể chống lại siêu vi.

Thân nhiệt trung bình là 98.6° F, nhưng có thể thay đổi trong ngày. Thân nhiệt tăng cao từ 100.4° F đến 101.3° F có thể xảy ra do thể dục, mặc quần áo quá nhiều, tắm nước nóng hoặc khí hậu nóng. Thức ăn và nước uống nóng cũng có thể làm tăng thân nhiệt.

Quý vị sẽ thấy hầu hết các cơn sốt vì bệnh cúm kéo dài khoảng 2-3 ngày. Thân nhiệt khoảng từ 101° F đến 104° F, và có thể cao hơn (lên đến 106° F) đối với trẻ em. Khi một người mắc bệnh cúm, cơn sốt cũng có thể kéo dài đến năm (5) ngày.

Đo Thân Nhiệt

Muốn lấy đúng thân nhiệt, phải thực tập vài lần. Trong các loại thân nhiệt mà quý vị có thể đo được, nhiệt độ ở hậu môn (trực tràng) là chính xác nhất. Nhiệt độ ở miệng cũng chính xác nếu đo đúng cách. Đo ở lỗ tai có thể có độ chính xác khác nhau do ảnh hưởng của ráy tai (wax) hoặc kỹ thuật đo. Đo nhiệt độ ở nách là ít chính xác nhất. Trẻ em dưới năm (5) tuổi, đo nhiệt độ ở hậu môn là tốt nhất. Trên năm (5) tuổi, tốt nhất là đo nhiệt độ ở miệng.

Thông thường có hai loại nhiệt kế.

- ❖ *Nhiệt Kế Số (Digital Thermometer)*
Nhiệt kế số ghi nhận nhiệt độ bằng bộ cảm biến nhiệt và chạy bằng loại pin nhỏ như nút áo. Nhiệt kế số có thể đo nhiệt độ trong vòng dưới 30 giây. Nhiệt độ sẽ hiện lên bằng số trên màn ảnh.
- ❖ *Nhiệt Kế Thủy Tinh*

Với nhiệt kế thủy tinh, quý vị phải lắc nhiệt kế cho đến khi mức thủy ngân xuống dưới mức 98.6° F (37° C). Muốn đọc kết quả của nhiệt kế thủy ngân, quý vị phải xoay nhiệt kế qua lại cho đến khi nhìn thấy mức thủy ngân.

Hướng dẫn sau đây sẽ giúp quý vị đo đúng thân nhiệt.

❖ *Đo Nhiệt Độ Hậu Môn (Trực tràng)*

Đặt trẻ em nằm sấp trên đùi của quý vị. Thoa một chút dầu nhờn (vaseline) ở đầu ống nhiệt kế và ở hậu môn. Sau đó, đút nhiệt kế vào hậu môn, sâu khoảng 1 inch, đừng đẩy ống vào quá mạnh. Giữ em bé nằm yên và để yên nhiệt kế trong hậu môn của em khoảng 2 phút.

Nhiệt độ ở hậu môn trẻ em trên 100.4° F (38.° C) là bị sốt.

⊕ *Đo Nhiệt Độ ở Miệng*

Phải chắc chắn là người bệnh không uống nước nóng hoặc nước lạnh, trong vòng 10 phút trước khi đo. Đặt đầu nhiệt kế vào dưới lưỡi hướng thẳng phía sau. Giữ yên ống nhiệt kế dưới lưỡi bằng các ngón tay và môi (không dùng răng), thở bằng mũi, ngậm miệng lại. Giữ yên ống nhiệt kế trong miệng khoảng ba (3) phút. Nếu không ngậm miệng được vì mũi bị nghẹt cứng, phải làm sạch lỗ mũi trước khi đo nhiệt độ.

Nhiệt độ ở miệng trên 99.5° F (37.5° C) là bị sốt.

❖ *Đo Nhiệt Độ Ở Miệng Với Nhiệt Kế Số Điện Tử Nút Núm Vú Giả (Digital Electronic Pacifier Thermometer)*

Với nhiệt kế nút núm vú giả, cho em bé nút núm vú giả cho đến khi nhiệt kế đạt mức ổn định và phát ra tiếng “bíp”. Thường mất khoảng ba (3) đến bốn (4) phút.

Nhiệt độ trên 100.° F (37.8° C) là trẻ em bị sốt.

⊕ *Đo Nhiệt Độ ở Tai*

Trẻ em không ra ngoài trời lạnh, và đã ở trong nhà ít nhất là 15 phút trước khi đo nhiệt độ. Kéo vành tai ra phía sau để làm thẳng kênh tai. Đặt đầu ống nhiệt kế vào lỗ tai, hướng về phía mắt bên kia, và nhấn nút. Trong vòng 2 giây, quý vị có thể đọc được nhiệt độ.

Nhiệt độ trên 100.4° F (38.° C) là trẻ em bị sốt.

Điều Trị Hạ Sốt

Cách tốt nhất để điều trị hạ sốt là cho người bệnh, người lớn hoặc trẻ em, uống thêm nhiều nước, cho thuốc hạ sốt, và đừng mặc nhiều lớp quần áo.

❖ *Uống Thật Nhiều Nước*

Khuyến khích bệnh nhân uống thêm nước. Kem cây, nước uống có đá lạnh, ngậm nước đá cục đều hữu ích. Cơ thể bị mất nước trong lúc bị sốt vì xuất mồ hôi. Uống thêm nhiều nước có thể bù lại lượng nước đã mất.

❖ *Đừng Mặc Nhiều Lớp Quần Áo*

Đừng mặc nhiều lớp quần áo hoặc đắp mền cho người đang bị sốt vì làm như vậy người bệnh sẽ bị sốt cao hơn. Mặc quần áo thật ít để sức nóng trong người có thể thoát ra qua da. Nếu người lớn hoặc trẻ em bệnh bị lạnh run thì đắp mền để giúp người bệnh dễ chịu.

❖ *Dùng Thuốc Hạ Sốt*

Các loại thuốc như acetaminophen hoặc ibuprofen rất công hiệu trong việc hạ sốt. Tốt hơn hết là chỉ dùng thuốc này khi nào người bệnh thấy không khỏe, hoặc khi bị sốt quá cao khiến người bệnh không thể uống nước. Không được cho trẻ em dưới 21 tuổi uống aspirin. Aspirin có thể gây bệnh Reye Syndrome, một hội chứng nghiêm trọng ảnh hưởng đến gan và não bộ.

Trẻ em và em bé có thể uống các loại thuốc có chất acetaminophen, hoặc ibuprofen, được bán tự do ở các tiệm. Các loại thuốc này đều có ở dạng nước hoặc viên để nhai. Quý vị phải cho đúng liều thuốc, căn cứ vào sức nặng hoặc tuổi của trẻ em, theo chỉ dẫn trên chai thuốc.

Đối với thuốc nước, dùng ly đo lường có sẵn trong hộp thuốc để cho uống đúng liều lượng thuốc, và dùng dùng ly nhỏ này với các sản phẩm khác. Điều quan trọng là theo đúng chỉ dẫn trên chai thuốc và không được cho uống quá số lần đã được chỉ dẫn. Quý vị cần tiếp tục cho thuốc hạ sốt trong thời gian trẻ em còn lên cơn sốt. Ngưng thuốc khi trẻ em đã hết bị sốt.

Không được trộn chung thuốc hoặc cho uống chung cả hai loại thuốc acetaminophen và ibuprofen. Làm như vậy sẽ không hạ sốt mà còn có thể gây ngộ độc. Nếu đã dùng thuốc hạ sốt, không được uống thêm các loại thuốc trị cảm cúm có chứa acetaminophen hoặc ibuprofen trong thành phần chủ trị, bán tự do ở các tiệm. Dùng thuốc hạ sốt gấp đôi có thể gây ngộ độc.

Sau khi người lớn hoặc trẻ em bệnh uống thuốc hạ sốt được hai giờ, nhiệt độ thường giảm bớt 2° đến 3° F (1° to 1.5° C).

❖ *Lau Người Bằng Miếng Xốp Ướt*

Dùng miếng xốp (sponge) thấm nước ấm và lau người sẽ giúp bệnh nhân dễ chịu, nhưng không làm hạ sốt. Điều quan trọng là cho người lớn, hoặc trẻ em bị bệnh, uống thuốc hạ sốt trước. Nhớ dùng tấm ngay sau khi uống thuốc. Điều quan trọng là phải chờ ít nhất 30 phút để thuốc có thời gian hoạt động.

Nếu uống thuốc mà vẫn không hạ sốt thì lau người bằng miếng xốp ướt có thể làm cho người bệnh dễ chịu, nhưng sẽ không giúp hạ sốt được.

Muốn lau người bằng miếng xốp ướt, cho vào bồn khoảng 2 inches nước ấm - 85° đến 90° F (29° đến 32° C) và dùng miếng xốp thấm ướt lau trên da của người bệnh. Đừng cho nước đá, nước đá lạnh hoặc alcohol vào nước, vì những thứ này không làm hạ sốt.

Nên nhớ là cơn sốt sẽ kéo dài đúng thời gian tự nhiên của nó để giúp cơ thể chống lại sự nhiễm trùng. Xem phần ***Tham Vấn về Y Khoa ở trang 26*** để biết khi nào quý vị nên gọi để tham vấn về y khoa.

Cơ Thể Mất Nước

Cơ thể mất nước, là triệu chứng thông thường của bệnh cúm, xảy ra khi cơ thể mất quá nhiều nước mà không được bù lại kịp thời. Cơ thể bị mất nước khi bị sốt vì xuất mồ hôi và thở nhanh. Điều quan trọng là người bệnh phải uống thật nhiều nước để giúp cơ thể chống bệnh cúm và phục hồi sức khỏe.

Nên cho người lớn hoặc trẻ em bị bệnh uống thật nhiều nước, như nước lã. Uống nước nhiều sẽ giúp cơ thể không bị mất nước. Nếu người lớn hoặc trẻ em bệnh bị tiêu chảy, hoặc ói mửa, nên cho uống nhiều các loại nước có các chất điện giải (để bù lại lượng muối và đường của cơ thể đã mất), như Gatorade®, hoặc Pedialyte® cho trẻ em.

Nếu người lớn hoặc trẻ em bị bệnh mà không đi tiểu trong hơn 12 giờ (trẻ em trong 6 giờ) và có những triệu chứng như khô miệng, khô mắt, không có nước mắt hoặc rất ít, và người trông có vẻ rất bệnh thì quý vị phải gọi để tham vấn về y khoa.

Các dấu hiệu cơ thể bị mất nước bao gồm:

- ❖ Rất ít hoặc không có nước tiểu
- ❖ Nước tiểu sậm màu và đậm đặc
- ❖ Khô miệng, ít nước miếng
- ❖ Khô mắt, có rất ít hoặc không có nước mắt
- ❖ Mắt trũng sâu
- ❖ Yếu sức
- ❖ Mệt mỏi
- ❖ Nhức đầu

- ❖ Da mất độ co giãn (da nhão hoặc không căng thẳng)
- ❖ Chóng mặt mỗi khi ngồi dậy hoặc đứng dậy.
- ❖ Ngất xỉu

Cho Uống Nước

Điều trọng là bắt đầu cho người bệnh uống nước ngay lúc mới có dấu hiệu bệnh cúm để duy trì lượng nước trong cơ thể. Nên nhớ rằng bất cứ người nào bệnh đều có thể không thích uống nước, nhưng điều quan trọng là phải tiếp tục cho uống nước để cơ thể người bệnh không bị mất nước.

Cố gắng cho người lớn bệnh uống khoảng một gallon nước mỗi ngày. Tiếp tục cho uống như vậy cho đến khi người bệnh trông khỏe hơn và nước tiểu có màu vàng nhạt. Đối với các em bé, nên cho uống nhiều nước để em bé đi tiểu mỗi 4 đến 6 giờ.

Nếu người lớn hoặc trẻ em bệnh và bị mất nước, quý vị nên cho uống nước thường xuyên, mỗi lần một ít. Thí dụ, mỗi lần vài hớp nước hoặc vài muỗng, cách khoảng 5-10 phút, trong thời gian 4 giờ. Khi thấy lượng nước tiểu gia tăng, nước tiểu trong dần, và các triệu chứng cúm giảm dần thì đây là dấu hiệu nước uống vào đã có tác dụng.

Nếu người lớn hoặc trẻ em bệnh bị ói mửa thì đừng cho uống nước hoặc thức ăn gì trong ít nhất là 1 giờ. Để yên cho bao tử được nghỉ, sau đó bắt đầu cho uống nước trong, mỗi lần một ít. Bắt đầu cho uống từ một muỗng nước nhỏ đến một muỗng lớn, mỗi 10 phút. Nếu người bệnh tiếp tục ói thì cho bao tử nghỉ trở lại một giờ nữa. Sau đó lại bắt đầu cho uống nước trở lại thường xuyên, mỗi lần một ít nước. Khi người bệnh đã ngưng ói mửa thì cho uống nước tăng dần, và cho uống các loại nước có chất điện giải (có muối và đường). Sau khi cho uống nước trong sáu (6) đến tám (8) giờ, quý vị có thể bắt đầu cho ăn các loại thức ăn dễ tiêu hóa, như bánh lát, súp, khoai tây tán hoặc cháo.

Các Loại Thức Uống Dùng Được

Điều quan trọng là người lớn hoặc trẻ em bị bệnh phải uống nhiều nước để giúp cơ thể chống lại các triệu chứng bệnh cúm và ngăn ngừa cơ thể bị mất nước. Biểu đồ sau đây sẽ cho liệt kê loại chất lỏng nào có thể cho trẻ em và người lớn uống khi bị cúm để ngăn ngừa hoặc điều trị chứng mất nước. Nếu người lớn và trẻ em bị bệnh và bỏ ăn, quý vị phải cho uống một vài loại chất lỏng đặc biệt để điều trị chứng mất nước và phục hồi mức điện giải (muối và đường) cần thiết cho cơ thể.

Ngăn Ngừa & Điều Trị Cơ Thể Mất Nước

Nhóm Tuổi	Ngăn Ngừa Mất Nước (Nếu ăn được)	Ngăn Ngừa Mất Nước (Nếu KHÔNG ăn được) Và Điều Trị Mất Nước (Ăn hoặc KHÔNG ăn được)
Em bé dưới 1 tuổi	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sữa mẹ ❖ Sữa công thức em bé thông thường ❖ Dung dịch bù lại nước, mua ở tiệm như Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte®, hoặc Rehydralyte® ❖ Nước trái cây pha loãng * (1/2 nước, 1/2 nước trái cây) <p><i>Có thể thay thế: Dung Dịch Cereal Bù Nước Làm Tại Nhà (Home made Cereal Based Oral Dehydration). Xem công thức trang 25.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sữa mẹ ❖ Sữa công thức em bé thông thường ❖ Dung dịch bù lại nước, mua ở tiệm như Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte®, hoặc Rehydralyte® <p><i>Có thể thay thế: Dung Dịch Cereal Bù Nước Làm Tại Nhà (Home made Cereal Based Oral Dehydration). Xem công thức trang 25.</i></p>
Em bé từ 1 đến 3 tuổi	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sữa (nếu không ói mửa) ❖ Dung dịch bù lại nước mua ở tiệm như Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte®, or Rehydralyte® ❖ Broth, súp ❖ Jell-O® Nước (1 gói pha 1 lít nước, hoặc gấp đôi) ❖ Kem cây (Popsicles) ❖ Gatorade® ❖ Kool-Aide® ❖ Nước trái cây* 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Dung dịch bù lại nước mua ở tiệm như Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte®, or Rehydralyte® <p><i>Có thể thay thế: Dung Dịch Cereal Bù Nước Làm Tại Nhà (Home made Cereal Based Oral Dehydration). Xem công thức trang 25.</i></p>
Em bé Trên 3 tuổi, thiếu niên và người lớn	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Nước ❖ Broth, súp ❖ Jell-O® Water (1 gói pha 1 lít nước, hoặc gấp đôi lượng nước bình thường) ❖ Popsicles ❖ Gatorade® ❖ Kool-Aide® ❖ Nước trái cây* 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Dung dịch bù lại nước tự làm ở nhà. Xem công thức dưới đây. <p><i>Xem công thức trang 24.</i></p>

*Không cho uống nước apple và pear vì loại cây này có chứa loại đường làm gia tăng sự mất nước của cơ thể

Công Thức Pha Chế Dung Dịch Bù Lại Nước Cho Cơ Thể

Nếu không thể mua nước uống với chất điện giải (muối và đường), quý vị có thể tự pha chế dung dịch để bù lại nước cho cơ thể.

Công Thức Pha Chế Dung Dịch Bù Lại Nước Cho Cơ Thể

Thay vì mua các loại nước uống để bù lại nước cho cơ thể hoặc nước uống thể thao (như Gatorade® cho người lớn, thiếu niên và trẻ em trên 3 tuổi), quý vị có thể tự pha chế dung dịch để bù lại nước cho cơ thể.

CHẤT LIỆU:

- 4 ly nước uống
- 2 muỗng lớn (muỗng canh) đường
- 1/2 muỗng (cà phê) muối

Pha 2 muỗng (canh) đường và 1/2 muỗng muối vào 4 ly nước uống. Hòa tan đều nhưng đừng nấu sôi nước, vì nấu nước sẽ làm cô đặc đường và muối. Nếu các viên chức y tế ban hành lệnh “Nấu Nước Sôi” thì quý vị nấu nước sôi trong 1 phút, sau đó chờ nước nguội mới cho đường và muối vào.

Công Thức Pha Chế Dung Dịch Cereal Bù Lại Nước

Đối với trẻ em dưới 3 tuổi, quý vị có thể pha chế công thức này tại nhà.

CHẤT LIỆU:

- 2 ly nước uống
- 1/2 ly instant baby rice cereal
- 1/4 muỗng (cà phê) muối gạt bằng.

Hòa tan đều nhưng đừng nấu sôi nước, vì nấu nước sẽ làm cô đặc đường và muối. Nếu viên chức y tế cho lệnh “Nấu Nước Sôi”, quý vị nấu nước sôi trong 1 phút, sau đó chờ nước nguội mới cho cereal và muối vào.

Ghi Chú: Chỉ dùng công thức cereal bù lại nước khi không còn phương cách nào khác, vì nếu pha chế không đúng có thể gây vấn đề cho em bé. Trẻ em cũng không thích dùng dung dịch cereal bằng dung dịch đường. Tuy nhiên, nếu pha chế đúng, dung dịch này có công hiệu tương đương như Pedialyte trong việc giữ nước và điều chỉnh cả hai tình trạng lượng muối quá cao trong máu (hypernatremia) hoặc quá thấp (hyponatremia). Tài liệu dựa theo: Pediatrics Vol 100 No. 5. November 1997, p e3, có thể tìm đọc ở địa chỉ: <http://pediatrics/aappublications.org/cgi/content/full/100/5/e3>

Các Loại Thức Uống Nên Tránh

Phải tránh uống một vài loại thức uống như rượu và các loại thức uống có chứa cà phê (cà phê, trà dược thảo, nước ngọt có cà phê, vv...) vì các loại nước uống này còn gây mất nước nhiều hơn. Người lớn hoặc trẻ em bị bệnh cần phải tránh tất cả các loại thức uống này và không hút thuốc lá. Cấm hút thuốc trong nhà khi có người trong nhà bị bệnh.

Tham Vấn về Y Khoa

Quý vị cần ghi lại các sự việc vào sổ. Ghi lại các chi tiết như ngày, giờ, cơn sốt, triệu chứng, tên thuốc và liều lượng. Lưu ý khi các triệu chứng thay đổi hoặc có triệu chứng mới. Ghi vào sổ ít nhất hai lần trong ngày, hoặc khi triệu chứng thay đổi. Các chi tiết này rất hữu ích khi quý vị cần tham vấn với bác sĩ.

Những người có bệnh trạng kinh niên, và phụ nữ mang thai, phải giữ liên lạc với bác sĩ trong suốt thời gian có đại dịch cúm. Ngoài ra, người bệnh hoặc người chăm sóc bệnh phải tìm cố vấn về y khoa nếu gặp các tình trạng sau đây trong thời gian có đại dịch cúm:

- ❖ Các em bé dưới ba (3) tháng tuổi, có nhiệt độ đo ở hậu môn là 100.4° F (38° C) hoặc cao hơn.

- ❖ Con sốt không giảm sau khi uống thuốc hạ sốt trong vòng sáu (6) giờ.
- ❖ Con sốt kéo dài trên năm (5) ngày.
- ❖ Người bệnh bị sốt và có bệnh về hệ miễn dịch (HIV/AIDS, ung thư máu, đang điều trị ung thư bằng hóa trị, vv...).
- ❖ Sốt kéo dài trên ba (3) ngày và bệnh nhân, người lớn hoặc trẻ em, bị khó thở.
- ❖ Hết sốt một (1) hoặc hai (2) ngày rồi bị sốt trở lại.
- ❖ Những người đang có bệnh trạng khác (bệnh tim hoặc phổi, HIV/AIDS, ung thư, vv.) và thể trạng tổng quát ngày càng yếu kém hơn.
- ❖ Có dấu hiệu cơ thể bị mất nước trầm trọng (xem trang 19) và/hoặc người bệnh, người lớn hoặc trẻ em, ngưng uống nước.
- ❖ Có những dấu hiệu đường hô hấp có vấn đề như đau ngực, khó thở hoặc thở khò khè, gào gừ, cánh mũi phồng to, và thành ngực co rút vào.
- ❖ Ho ra máu hoặc ho như tiếng sủa(croupy cough).
- ❖ Bị động kinh (co giật)
- ❖ Có những dấu hiệu đường hô hấp có vấn đề như thở gào gừ, phồng cánh mũi, và thành ngực co rút.
- ❖ Đau nhiều ở lỗ tai hoặc cơ bắp.
- ❖ Tâm trí thay đổi hoặc bứt rứt khó chịu.
- ❖ Ói mửa trên một giờ.

Khi Nào Cần Gọi 911

Gọi 911 nếu quý vị không thể liên lạc được với bác sĩ và người người lớn hoặc trẻ em bị bệnh mà có bất cứ vấn đề nào trên đây, hoặc có bất cứ triệu chứng nào sau đây:

- ❖ Khó thở hoặc đau ngực mỗi lần hít hơi thở.
- ❖ Da tái xanh.
- ❖ Cứng cổ.
- ❖ Không thể cử động một cánh tay hoặc chân.
- ❖ Bị động kinh lần đầu.
- ❖ Bứt rứt và/hoặc lẫn.

GHI CHÚ:

Home care supplies tab:

Vật Dụng Cần Dự Trữ Tại Nhà

Điều quan trọng là chuẩn bị trước để sẵn sàng đối phó khi có tình trạng khẩn cấp xảy ra, như động đất, hỏa hoạn, hoặc đại dịch cúm. Tốt nhất nên mua dần các vật dụng cần thiết ngay từ bây giờ để có đủ đồ dùng cho mỗi người trong gia đình trong ít nhất là hai tuần.

Bảng Liệt Kê Tổng Quát Vật Dụng Dự Phòng Tình Trạng Khẩn Cấp (Bảng 1)

Bảng liệt kê này sẽ giúp quý vị chuẩn bị trước các vật dụng, với số lượng cần thiết cho gia đình, mà quý vị sẽ cần khi có tình trạng khẩn cấp xảy ra. Danh sách sau đây liệt kê các vật dụng cần bản cần thiết mà quý vị nên có trong nhà, thí dụ như túi cứu thương, nước sạch, tiền mặt, pin, radios, đèn pin, vv..

Bảng Liệt Kê Vật Dụng Dự Phòng Đại Dịch Cúm (Bảng 2)

Ngoài các vật dụng dự phòng tình trạng khẩn cấp, quý vị cần có thêm các vật dụng phòng bị đại dịch cúm để quý vị có thể chăm sóc cho thân nhân bị bệnh tại nhà. Danh sách này có thể giúp quý vị biết được các loại vật dụng, với số lượng cần thiết cho gia đình, quý vị sẽ cần trong trường hợp có đại dịch cúm xảy ra.

Bảng Liệt Kê Vật Dụng Dự Phòng Tình Trạng Khẩn Cấp cho 2 Tuần

Bảng 1

Vật Dụng	2 người	4 người	Số lượng quý vị cần	Đã có
Vật dụng dự phòng khẩn cấp	<i>X số người trong gia đình</i>			
Hộp Cứu Thương và chỉ dẫn	1 hộp cỡ trung	1 hộp lớn		
Radio và pin	1	1		
Đèn, đèn pin, đèn cây (nén)	2 đèn pin	4 đèn pin		
Pin	2 (12-packs)	4 (12-packs)		
Bao rác	20 bao	40 bao		
Lò nướng, lò nấu cầm trại	Tùy nhu cầu	Tùy nhu cầu		
Xăng hộp quẹt/hộp quẹt diêm	2 chai/hộp	4 chai/hộp		
Bình cứu hỏa loại A-B-C	2	2		
Đồ mở hộp và dao	1	1		
Hộp nhựa đựng thức ăn	10	20		
Bịch Zip lock , loại một gallon	100	200		
Dĩa, muỗng, nĩa giấy/plastic	100 bộ	200 bộ		
Mền, túi ngủ	2 cái	4 cái		
Giày, quần áo thật ấm	4 bộ	8 bộ		
Vật dụng vệ sinh cá nhân	Tùy nhu cầu	Tùy nhu cầu		
Vật dụng cho em bé hoặc thú nuôi	Tùy nhu cầu	Tùy nhu cầu		
Túi dụng cụ kèm, đồ vận ốc	1	1		
Chi dẫn xử dụng, bản đồ	2 bản	4 bản		
Bản sao giấy tờ quan trọng	Tùy nhu cầu	Tùy nhu cầu		
Nếu có thể:				

Điện thoại di động và pin	1	1		
Tiền mặt	\$200	\$400		

Bảng Liệt Kê Vật Dụng Dự Phòng Đại Dịch Cúm cho 2 Tuần

Bảng 2

Vật Dụng	2 người	4 người	Số lượng quý vị cần	Đã có
Vật dụng phòng dịch cúm	<i>X số người</i>			
Nhiệt kế	1	1		
Đồ nhỏ mắt	2	2		
Khẩu trang giải phẫu	50 cái	100 cái		
Thuốc tẩy	1/2 Gallon	1 gal		
Xà phòng giặt	1 lbs	2 lb		
Xà phòng rửa chén	1 bình (250 ml)	2 bình (500 ml)		
Xà phòng tắm	2 cục 3 chai	4 cục 6 chai		
Giấy vệ sinh	6 cuộn	12 cuộn		
Khăn giấy	4 cuộn	8 cuộn		
Giấy lau tay	3 hộp	6 hộp		
Cồn rửa tay tẩy trùng	2 (8 fl. oz) chai	4 (8 fl. oz) chai		
Nước uống có chất điện giải	48 (8 fl. oz) chai	96 (8 fl. oz) chai		
Thuốc theo toa bác sĩ	Tùy nhu cầu	Tùy nhu cầu		
Thuốc hạ sốt, giảm đau	1 chai lớn	2 chai lớn		
Thuốc ho	2 chai	4 chai		
Thuốc nước cho trẻ em	2 ly cho mỗi em	2 ly cho mỗi em		
Bao tay cao su	1 đôi	2 đôi		
Bao tay dùng một lần	100 đôi	200 đôi		
Gel/Giấy lau diệt trùng	1 hộp	2 hộp		

Thực Phẩm Dự Phòng Tình Trạng Khẩn Cấp

Khi chuẩn bị cho bất cứ tình trạng khẩn cấp nào, kể cả đại dịch cúm, điều quan trọng là phải biết loại thực phẩm nào là cần nhất và biết cách thức tồn trữ và bảo quản thực phẩm. Mua loại thực phẩm mà gia đình của quý vị cần và sẽ ăn loại thực phẩm đó. Dùng các hộp nhựa để đựng thực phẩm khẩn cấp. Thực phẩm hỗn hợp là tốt nhất để duy trì năng lực và chức năng hoạt động bình thường của cơ thể.

Tốt nhất là nên bắt đầu dự trữ dần các loại thực phẩm không dễ hư thối. Mỗi người trong gia đình sẽ cần ít nhất là một phần ăn đầy đủ dinh dưỡng và một gallon nước uống cho một ngày. Nhớ kiểm tra ngày hết hạn và thay thế các thức ăn mới một cách đều đặn.

Những đề nghị sau đây sẽ hướng dẫn cách chọn và bảo quản thực phẩm để quý vị giữ thực phẩm được lâu.

- ❖ Giữ các thực phẩm ăn hàng ngày riêng ra với các thực phẩm dự phòng khẩn cấp.
- ❖ Chọn các loại thực phẩm mà gia đình ưa thích.
- ❖ Chọn các loại thực phẩm có thể giữ được lâu mà không hư. Thí dụ, thực phẩm đông khô (freeze-dried) sẽ không hư và có thể giữ được rất lâu. Thực phẩm rút nước làm khô cũng giữ được lâu nếu cất giữ đúng cách.
- ❖ Tìm loại các loại thực phẩm không cần để tủ lạnh hoặc không cần hâm nóng.
- ❖ Ghi chú rõ trên mỗi loại thực phẩm, thí dụ, viết trên hộp thực phẩm “dùng trước ngày ____” hoặc “nên dùng trước ngày ____”.
- ❖ Phải đựng thực phẩm trong các hộp nhựa có nắp đậy kín để sâu bọ không vào được.
- ❖ Nhớ mua thêm các loại thực phẩm ăn chơi quen thuộc mà gia đình ưa thích.

Bảng Liệt Kê Thực Phẩm Dự Phòng Tình Trạng Khẩn Cấp (Bảng 3, 4, 5, 6)

Bảng liệt kê này sẽ giúp quý vị chuẩn bị trước các loại thực phẩm với số lượng cần thiết cho gia đình mà quý vị sẽ cần. Tốt nhất nên mua dần các loại thực phẩm ngay từ bây giờ để có thực phẩm đủ dùng trong ít nhất là hai tuần cho mỗi người trong gia đình. Bảng liệt thực phẩm theo nhóm: Thực Phẩm Không Hư, Thực Phẩm Dùng Trong Một Năm, Thực Phẩm Dùng Trước Khi Hết Hạn và Thực Phẩm Ăn Chơi.

Danh sách sau đây liệt kê một số thực phẩm khó bị hư. Các loại thực phẩm như mì ống, cereal, bánh lát, bột mì, gạo, bột bánh mì, corn meal, đậu, oatmeal, energy và cereal bars, và các món ăn vặt.

Bảng Liệt Kê Thực Phẩm Cần Thiết cho 2 Tuần

Bảng 3

Thực Phẩm	2 người	4 người	Số lượng quý vị cần	Đã có
Không Hư	<i>X số người</i>			
Bột	11 lbs	22 lbs		
Bột bánh mì	11lbs	22 lbs		
Đường	2 lbs	4 lbs		
Muối (kể cả loại muối y học)	2.5 lbs	5 lbs		
Cereal bars	28 phong	56 phong		
Sữa bột	3 lbs	3 lbs		
Yeast, Instant dried	3 oz	6 oz		

Corn Meal	1 hộp	2 hộp		
Oatmeal	1 hộp box	2 hộp		
Mì ống	3 lbs	6 lbs		
Gạo	2 lbs	4 lbs		
Đậu/lentils	1-1.5 lbs	1-2 lbs		
Breakfast Cereals	2 hộp	4 hộp		
Baking Soda	1 hộp	1 hộp		

Bảng liệt kê sau đây sẽ giúp quý vị chuẩn bị trước các loại thực phẩm có thể dùng trong vòng một năm, với số lượng cần thiết cho gia đình. Các loại thực phẩm như cá hộp, rau cải đóng hộp như cà chua, bắp, và đậu xanh, trái cây hộp như peaches, apricots, fruit cocktails, sữa hộp, soups, và đậu nướng đều tốt.

Bảng Liệt Kê Thực Phẩm Cần Thiết cho 2 Tuần

Bảng 4

Thực Phẩm	2 người	4 người	Số lượng quý vị cần	Đã có
Dùng trong vòng 1 năm	<i>X số người</i>			
Rau cải đóng hộp	14 hộp (14oz)	28 hộp (14oz)		
Sữa hộp	4 hộp (14oz)	8 hộp (14 oz)		
Thịt hộp	4 hộp	8 hộp		
Spaghetti, đậu nướng	4 hộp (420g)	8 hộp (420g)		
Súp hộp	8 hộp (420g)	16 hộp (420g)		
Pasta Sauce	2 hũ	4 hũ		
Cá hộp	4 hộp (200g)	8 hộp (200g)		
Trái cây hộp	14 hộp (400g)	28 hộp (400g)		

Thức ăn ăn liền	Tùy thích	Tùy thích		
Bánh Puddings ăn liền	Tùy thích	Tùy thích		
Trái cây khô	2 lbs	4 lbs		
Rau cải khô	1 lb	2 lbs		
Soup Mixes	6-8 gói	12-16 gói		

Danh sách sau đây liệt kê một số thực phẩm tiêu biểu để quý vị biết loại nào phải sử dụng trước ngày hết hạn ghi trên nhãn. Các loại thực phẩm này bao gồm các loại bánh lát, energy bars, bơ đậu phộng, và jelly.

Bảng Liệt Kê Thực Phẩm Cần Thiết cho 2 Tuần

Bảng 5

Thực Phẩm	2 người	4 người	Số lượng quý vị cần	Đã có
Dùng trước ngày hết hạn	<i>X số người</i>			
Bánh lát (Crackers)	7 gói	14 gói		
Energy bars/ Biscuits	4-6 gói	8-12 gói		
Các loại hạt	2 lbs	4 lbs		
Sữa đậu nành	1 hộp	2 hộp		
Bơ đậu phộng	2 hũ	4 hũ		
Jelly	7 gói	14 gói		
Hỗn hợp súp mì gà	7 gói	14 gói		

Nước uống thể thao	2 thùng	4 thùng		
Sữa em bé	Tùy nhu cầu	Tùy nhu cầu		
Thức ăn em bé	Tùy nhu cầu	Tùy nhu cầu		
Thức ăn cho thú nuôi	đủ dùng 2 tuần	đủ dùng 2 tuần		
Cà phê (tùy nhu cầu)	1 hũ trung bình	1-2 hũ lớn		
Trà (tùy nhu cầu)	50-100 túi	100-200 túi		

Danh sách sau đây liệt kê một số thực phẩm khó bị hư. Các loại thực phẩm như chocolate, bánh ngọt, kẹo và hot chocolate.

Bảng Liệt Kê Thực Phẩm Cần Thiết cho 2 Tuần

Bảng 6

Thực Phẩm	2 người	4 người	Số lượng quý vị cần	Đã có
Thực Phẩm Ăn Chơi	<i>X số người</i>			
Chocolate và kẹo	Tùy ý thích	Tùy ý thích		
Mật	1 hũ	2 hũ		
Hot Chocolate	Tùy ý thích	Tùy ý thích		
Marshmallows	1 gói	2 gói		
Bánh ngọt	14 gói	28 gói		

Dự Trữ Nước

Điều quan trọng là để nước rửa riêng ra với nước uống. Quý vị có thể mua các loại nước uống trong chai hoặc đổ đầy các bình chứa với nước từ vòi nước.

Đối với nước rửa, nếu có thể, quý vị nên chọn bình chứa lớn, như thùng đựng rác bằng nhựa có sức chứa khoảng 20 gallons. Các thùng nhựa đựng rác và chai nước trái cây cũng có thể sử dụng được. Quý vị phải rửa sạch bình chứa thật sạch, và ghi ngày đổ nước vào. Cát máy thùng nước trong chỗ mát và tối. Nếu sau sáu tháng không sử dụng, đổ bỏ nước cũ, súc sạch bình chứa và cho nước mới hoặc nước làm sạch (purified) vào để tiếp tục dự trữ.

Để tránh nước uống bị hóa chất, quý vị nên dùng các bình nhựa, không phải là loại bình làm bằng nhựa tái dụng. Nếu quý vị tự đổ nước uống vào bình, trước hết phải rửa sạch bình chứa thật sạch, và ghi ngày đổ nước vào. Cát máy thùng nước trong chỗ mát và tối. Nếu sau sáu tháng không sử dụng, đổ bỏ nước cũ, súc sạch bình chứa và cho nước mới hoặc nước được làm cho tinh khiết (purified) vào để tiếp tục dự trữ. Sau sáu (6) tháng, quý vị cũng có thể tái dụng nước uống bằng cách làm cho nước được tinh khiết trở lại. Xem Làm Cho Nước Tinh Khiết ở trang 40 để biết cách làm cho nước được tinh khiết.

Quý vị cần dự trữ một (1) gallon nước cho mỗi người trong một ngày. Bảng toán nhân sau đây sẽ giúp quý vị tính ra được số lượng nước cần thiết cho gia đình trong thời hạn 2 tuần.

Nước Uống Dự Trữ cho 2 Tuần

Số người trong gia đình/nhóm	14 Gallons cho mỗi người	Tổng số cần có:
	X 14 gallons	= tổng số gallons

Làm Cho Nước Tinh Khiết

Làm cho nước được tinh khiết có nghĩa là làm sạch nước để nước có thể uống được và dùng được một cách an toàn. Trong tình trạng khẩn cấp, nguồn nước uống an toàn có thể không phải lúc nào cũng có, do đó dự trữ nước sạch là điều cần thiết.

Nếu không có đủ nước sạch, hoặc nếu có “Lệnh Nấu Nước Sôi” vì các viên chức y tế lo ngại nước không còn an toàn để uống, thì quý vị phải làm tinh khiết – hoặc làm sạch - nước. Nấu sôi, thuốc viên hoặc dung dịch làm sạch nước, và máy lọc nước có thể được sử dụng để làm sạch nước trong thời gian xảy ra tình trạng khẩn cấp. Nấu nước sôi là phương pháp dễ nhất để làm sạch nước. Nên để cho nước sôi trong ít nhất là một phút trước khi sử dụng. Nấu sôi sẽ làm cho nước có thể uống được và dùng được một cách an toàn.

Nếu không có nước trong vòi, quý vị có thể dùng nước từ các nguồn nước khác, như nước mưa, nước sông, hồ, suối thiên nhiên, nước đá cục, nước trong các ống nước, bồn chứa nước vệ sinh và trong máy nước nóng. Không nên dùng nước trong bồn cầu, nệm nước, bình nước trong xe, hoặc nước trong hồ tắm hoặc spas.

Quý vị cũng có thể làm sạch nước bằng cách pha tám (8) giọt thuốc tẩy (household bleach) cho mỗi gallon nước. Mua các loại thuốc tẩy không mùi thơm, không màu, như Clorox® hoặc Purex®, nhưng phải chọn loại thuốc tẩy có ít nhất bốn phần trăm (4%) sodium hypochlorite.

Dùng ống nhỏ thuốc vào mắt để làm đơn vị đo lường và nhỏ thuốc vào nước. Quay đều thuốc tẩy trong nước, và để yên nước trong 30 phút sau khi hòa thuốc tẩy vào, trước khi sử dụng nước đó. Nước phải có mùi vị của thuốc tẩy, nếu không có, cho thêm một chút thuốc tẩy vào nước.

CÁC LƯỢNG THUỐC TẨY KHÁC TRONG NƯỚC

- ❖ 1 giọt thuốc tẩy cho một “quart” nước
- ❖ 8 giọt thuốc tẩy cho một “gallon” nước
- ❖ 1/2 muỗng cà phê thuốc tẩy cho năm “gallon” nước
- ❖ 1 muỗng cà phê thuốc tẩy cho năm “gallon” nước

Quý vị có thể mua nước đóng trong chai để uống và nấu ăn. Quý vị có thể mua các viên thuốc lọc nước trong

các tiệm bán vật dụng cầm trại hoặc tại các nhà thuốc tây. Làm đúng theo chỉ dẫn hộp.

Cám ơn quý vị đã dành thời gian để đọc các thông tin này. Mỗi người ra sức chuẩn bị tốt sẽ giúp cho chúng ta có một cộng đồng chuẩn bị tốt.

Các thông tin cập nhật sẽ được phổ biến từ bác sĩ của quý vị và tại các trang Web sau đây:

Sở Y Tế Công Cộng Hạt Santa Clara County:
www.sccphd.org/panflu

Trang Đại Dịch Cúm của Chính Quyền Mỹ:
www.pandemicflu.gov

Thông tin trong tập tài liệu này được cung cấp dựa theo tài liệu hiện tại từ U.S. Department of Health & Human Services Pandemic Influenza Plan, và có thể thay đổi.

Ghi Chú:

Fact sheets tab:

Tài Liệu Thông Tin

Đại Dịch Cúm

Sự Chuẩn Bị của Hạt Santa Clara

Sở Y Tế Hạt Santa Clara đang làm việc mật thiết với các cơ quan khác của liên bang, tiểu bang và tại địa phương để đối phó với đại dịch cúm, và để duy trì các dịch vụ thiết yếu về y tế và cộng đồng. Thật ra, các chính quyền trên toàn thế giới đang chuẩn bị để đối phó với đại dịch cúm có thể xảy ra, dưới sự lãnh đạo của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention - CDC) và Tổ Chức Y Tế Thế Giới (World Health Organization).

Tài liệu này được phổ biến để giúp quý vị có những thông tin cập nhật về sự kiện một đại dịch cúm có thể xảy ra. Nếu đại dịch cúm thật sự xảy ra, Sở Y Tế Công Cộng Hạt Santa Clara sẽ là cơ quan hữu trách tại địa phương điều hợp các biện pháp đối phó và cung cấp thông tin có liên quan đến sức khỏe công cộng.

Đại Dịch Cúm là gì?

Virus (siêu vi) cúm gây nhiễm trùng đường hô hấp (khí quản và phổi). Đối với một số người, các biến chứng của bệnh cúm có thể trầm trọng, kể cả sung phổi.

Đại dịch cúm là sự bộc phát một loại virus cúm mới trên khắp thế giới. Bởi vì đây là một loại siêu vi (virus) mới chưa từng thấy trước đây, nên hầu hết mọi người, nếu không phải là tất cả, đều không có khả năng miễn dịch (sức bảo vệ) chống lại nó.

Đại Dịch Cúm Khác Với Bệnh Cúm Thường, Cúm Theo Mùa Như Thế Nào?

Virus gây đại dịch cúm có rất ít hoặc không có điểm tương đồng nào với các loại virus gây bệnh cúm hàng năm. Virus đại dịch cúm là một loại virus nguy hiểm hơn rất nhiều và gây bệnh cho rất nhiều người hơn. Chúng ta có thuốc chích ngừa cúm theo mùa, nhưng không có thuốc chích ngừa cúm của một đại dịch mới.

Tại Sao Đại Dịch Cúm Nghiêm Trọng Như Vậy?

Hầu hết mọi người, hoặc tất cả, đều không có khả năng miễn dịch đối với loại siêu vi mới của đại dịch cúm. Vì lý do đó, rất nhiều người trên khắp thế giới sẽ bị nhiễm bệnh. Đại dịch cúm khi đã bộc phát, sẽ nhanh chóng gây bệnh trên khắp thế giới. CDC tiên đoán là sẽ có khoảng 25% đến 30% dân số Hoa Kỳ có thể mắc bệnh.

Có Thể Ngăn Ngừa Đại Dịch Cúm Không?

Chúng ta không thể ngăn chặn hoặc tiêu diệt đại dịch cúm khi nó đã bắt đầu. Người bị nhiễm virus đại dịch cúm sẽ truyền nhiễm trong vòng 24 giờ trước khi bắt đầu có triệu chứng bệnh, và trong 14 ngày sau đó. Sự kiện này giúp cho virus cúm lây lan nhanh chóng đến nhiều người.

Mặc dù chính phủ liên bang đang dự trữ rất nhiều thuốc chống virus và tiếp liệu y khoa, không có một nước nào trên thế giới có đủ thuốc chống virus cho tất cả mọi người dân. Thuốc chống virus có thể điều trị những trường hợp bệnh trầm trọng miễn là virus bệnh cúm không đề kháng thuốc. Thuốc chống virus sẽ được cấp trước hết cho các nhân viên y tế và những người ở tuyến đầu như là các nhân viên cấp cứu, cứu hỏa và cảnh sát. Khi có thuốc chích ngừa thì các thành phần này cũng được chích ưu tiên vì họ là những người sẽ đứng ra ngăn chặn sự lây lan bệnh, chăm sóc, chuyên chở người bệnh và đảm trách các dịch vụ thiết yếu.

Các biện pháp khác có thể làm chậm sự lây lan của đại dịch cúm là đóng cửa tạm thời các trường học, vận động trường, rạp hát, nhà hàng, tủ quần, và các cơ sở hoặc tiện nghi tập trung đông người. Các biện pháp này sẽ được thực hiện để ngăn chặn dịch bệnh lan rộng thêm.

Tại Sao Không Có Thuốc Chích Ngừa?

Hiện nay chưa có thuốc chích ngừa để giúp nhân loại chống lại virus đại dịch cúm vì chúng ta chưa biết loại virus nào sẽ gây ra đại dịch cúm. Tuy nhiên, nỗ lực phát triển thuốc chích ngừa cúm đang được tiến hành để bảo vệ nhân loại chống lại virus đại dịch cúm, có thể là một loại virus biến thể từ virus cúm gia cầm ở Á Châu hiện nay.

Khi Nào Đại Dịch Cúm Có Thể Xảy Ra?

Người ta không thể tiên đoán một cách chính xác khi nào đại dịch cúm sẽ xảy ra, hoặc sẽ nghiêm trọng đến mức nào. Đại dịch cúm xảy ra một cách tự nhiên, và đã có ba (3) trận đại dịch xảy ra trong thế kỷ 20. Đại dịch của năm 1918-19 là nghiêm trọng nhất trong sử liệu. Trên 50 triệu người đã chết trên khắp thế giới, bao gồm khoảng 650000 người Mỹ.

Sự bộc phát dịch cúm gia cầm hiện nay tại Á Châu đã làm các chuyên gia về bệnh cúm quan tâm và lo ngại rằng một đại dịch có thể xảy ra và là một đại dịch nghiêm trọng.

Tại Sao Sự Bộc Phát Dịch Cúm Gia Cầm Hiện Nay Tại Đông Nam Á Tạo Ra Một Nguy Cơ Nghiêm Trọng Như Vậy?

Sự bộc phát dịch cúm gia cầm hiện nay tại Á Châu, lây lan từ các loài chim hoang dã sang các loại gia cầm, như gà vịt, đang lan rộng. Người bị nhiễm bệnh và chết vì cúm gia cầm đã xảy ra từ sự tiếp xúc trực tiếp với các con gà nhiễm bệnh. Loại virus này chưa có khả năng truyền nhiễm từ người sang người một cách dễ dàng. Nếu loại virus cúm gia cầm hiện nay biến đổi để có thể gây bệnh cho nhiều người hơn và lây lan một cách dễ dàng từ người này sang người khác, thì nó sẽ rất có thể gây ra đại dịch cúm cho nhân loại trên toàn thế giới.

Tôi Có Thể Làm Gì Để Chuẩn Bị?

Qua sự chuẩn bị đối phó với đại dịch cúm, quý vị có thể giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh và hạn chế sự lây lan của dịch bệnh.

Đón nghe tin tức. Cập nhật tin tức về đại dịch cúm bằng cách nghe tin tức trên đài phát thanh và truyền hình, và đọc các bản tin về đại dịch cúm. Đến các địa chỉ trên mạng đã được cung cấp, để xem tin tức mới nhất về đại dịch cúm.

Ngăn chặn sự lây lan của vi trùng. Chỉ cần làm vài việc đơn giản là quý vị có thể ngăn chặn sự lây lan của vi trùng và virus.

- ❖ Thường xuyên rửa tay với xà phòng và nước.
- ❖ Dùng khăn giấy che mũi miệng khi ho hoặc hắt hơi. Ho hoặc hắt hơi trong tay áo. Vứt bỏ khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác và rửa tay.
- ❖ Nghi ở nhà khi quý vị bệnh, và tránh xa mọi người càng nhiều càng tốt.
- ❖ Cho trẻ em nghỉ học và ở nhà khi bệnh.
- ❖ Tránh tiếp xúc với người bệnh.

Nếu quý vị có những câu hỏi về đại dịch cúm, xin gọi Đường Dây Thông Tin của Sở Y Tế Công Cộng tại số 408.885.3980. Nhân viên Sở Y Tế sẵn sàng trả lời các câu hỏi của quý vị từ thứ hai đến thứ sáu, 9 g. sáng đến 4 g. chiều.

Địa chỉ trên mạng về Đại Dịch Cúm

- ⌘ www.sccphd.org Thông tin tổng quát về đại dịch cúm của Sở Y Tế Hạt Santa Clara.
- ⌘ www.cdc.gov Thông tin tổng quát về đại dịch cúm và các thông tin có liên quan đến sức khỏe của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Bệnh (CDC.)
- ⌘ www.pandemicflu.gov Cập nhật tin tức về đại dịch cúm trên toàn quốc và thế giới của U.S. Department of Health & Human Services (Bộ Y Tế và Nhân Sự Hoa Kỳ).

(Bird Flu)

Cúm Chim

Cúm Chim là Bệnh gì?

Cúm chim là bệnh nhiễm trùng gây ra bởi một loại virus (siêu vi) gây bệnh cúm cho loài chim, khác với loại virus gây bệnh cúm cho người. Loại virus này sinh sản tự nhiên trong loài chim. Các loại chim hoang dã trên toàn cầu, tuy có virus trong ruột nhưng thường vẫn không phát bệnh. Tuy nhiên bệnh cúm chim rất truyền nhiễm trong loài chim và có thể làm một vài loại gia cầm - gà, vịt và gà tây- bị bệnh nặng và có thể chết.

Cúm Chim Có Gây Bệnh Cho Người?

Thường thì virus cúm chim không gây bệnh cho người, nhưng đã có các trường hợp đầu tiên truyền bệnh sang người ở các nước Đông Nam Á. Chưa có trường hợp nào gây bệnh cho người xảy ra ở Mỹ.

Người Bị Nhiễm Cúm Chim Cách Nào?

Người bị nhiễm bệnh cúm chim khi tiếp xúc với những con chim bệnh hoặc các nơi ô nhiễm. Những con chim bệnh có virus trong nước miếng và phân. Một người nhiễm cúm chim khi bị một con gà bệnh ho hoặc nhảy mũi vào mặt, hoặc khi hít bụi phân của chim vào phổi trong khi hô hấp.

Virus có thể truyền sang người khi ăn thịt gà không nấu chín. Thịt gà hoặc trứng gà nấu chín sẽ không truyền nhiễm, vì vậy ăn thịt gà, vịt hoặc gà tây nấu chín sẽ không có gì nguy hiểm.

Tổ Chức Y Tế Thế Giới (WHO) vẫn theo dõi cẩn thận để xem bệnh cúm chim có truyền bệnh một cách dễ dàng từ người sang người hay không.

Các Triệu Chứng Như Thế Nào?

Thời gian từ lúc nhiễm virus đến lúc có triệu chứng có thể kéo dài đến 10 ngày. Các triệu chứng có thể là:

⊗ Sốt, ho, đau cổ và đau bắp thịt giống như bị cúm.

⊗ Khó thở.

⊗ Nhiễm trùng mắt.

Bệnh cúm chim nặng có thể gây bệnh trầm trọng về hô hấp như sung phổi, và có thể gây chết người.

Cúm Chim Được Điều Trị Cách Nào?

Sự điều trị bệnh cúm chim tùy thuộc vào triệu chứng của người bệnh. Tùy theo bệnh trạng nặng hay nhẹ, sự điều trị có thể là chăm sóc, dùng thuốc kháng virus, và/hoặc nhập viện.

Kết quả nghiên cứu cho biết rằng các loại thuốc cấp theo toa bác sĩ để trị cúm cho người có thể ngăn ngừa bệnh cúm chim một cách hiệu quả. Tuy nhiên, virus bệnh cúm có thể đề kháng lại thuốc nên không phải lúc nào thuốc cũng công hiệu.

Tại Sao Phải Quan Tâm Quá Nhiều Như Vậy?

Nói một cách tổng quát, nguy cơ về bệnh cúm chim đối với hầu hết mọi người được xem là thấp vì bệnh cúm chim chỉ xảy ra cho loài gia cầm và chim hoang. Tuy nhiên nếu có đại dịch cúm chim bộc phát, những người tiếp cận với chim nhiễm bệnh hoặc nơi ô nhiễm sẽ có nguy cơ mắc bệnh.

Vì virus cúm có khả năng biến đổi, các chuyên gia y tế lo ngại rằng một ngày nào đó, virus cúm sẽ gây bệnh cho người và lây dễ dàng từ người sang người. Nếu virus cúm biến đổi, có khả năng gây bệnh cho người và lây từ người sang người thì đại dịch cúm sẽ bộc phát toàn cầu.

Không ai có thể đoán trước khi nào cơn đại dịch xảy ra. Các chuyên gia ở khắp nơi trên thế giới đang theo dõi rất kỹ và chuẩn bị để đối phó với tình trạng mà virus cúm bắt đầu lây lan khắp nơi một cách dễ dàng từ người sang người.

Có Thuốc Chích Ngừa Cúm Chim Không?

Hiện nay chưa có thuốc chích ngừa cúm chim cho người, nhưng có thuốc ngừa cho chim. Tuy nhiên, nỗ lực phát minh thuốc chích ngừa đang tiến hành và các cuộc nghiên cứu để thử thuốc ngừa cho người đã bắt đầu từ tháng Tư, năm 2005.

Nếu có câu hỏi về bệnh cúm chim, liên lạc Đường Dây Thông Tin của Sở Y Tế Công Cộng, số 408.885.3980.

Địa chỉ trên mạng về bệnh Cúm Chim

⊗ www.sccphd.org của Sở Y Tế Công Cộng Hạt Santa Clara phổ biến thông tin tổng quát

⊗ www.pandemicflu.gov U.S. Department of Health and Human Services phổ biến tin tức cập nhật.

Cách Ly và Kiểm Dịch

Lời Giới Thiệu

Cách Ly và Kiểm Dịch (Isolation and Quarantine) là hai biện pháp mà các giới chức y tế có thể áp dụng để giới hạn sự lây lan của bệnh truyền nhiễm. Mục tiêu là để giữ cho không có thêm nhiều người mắc bệnh. Cách ly và kiểm dịch khác nhau vì cách ly là biện pháp dành cho những người được biết là đã mắc bệnh, còn kiểm dịch dành cho những người có thể đã tiếp cận với dịch bệnh nhưng chưa phát bệnh.

Sở Y Tế Công Cộng Hạt Santa Clara sẽ là cơ quan tại địa phương có trách nhiệm phổ biến thông tin để hướng

dẫn dân chúng về việc cách ly hoặc kiểm dịch. Các thông tin được cung cấp nhằm mục đích giúp quý vị biết những việc phải làm nếu Sở Y Tế Ban hành lệnh cách ly hoặc kiểm dịch.

Cách Ly: Cho Những Người Mắc Bệnh

Những người được đặt trong tình trạng cách ly là những người đang có bệnh, và sự nhiễm trùng của họ là lý do mà họ cần phải được cách ly với những người không có bệnh. Cách ly (cách xa những người khác) một người bệnh có thể hạn chế bớt hoặc ngăn chặn sự lây bệnh. Khi ở trong tình trạng cách ly, người bệnh vẫn được điều trị trong khi những người khỏe mạnh sẽ được bảo vệ để tránh khỏi bệnh. Cách ly là biện pháp thông thường được áp dụng tại các bệnh viện đối với những bệnh nhân mắc bệnh lao phổi (TB) hoặc các bệnh truyền nhiễm khác. Những người bị cách ly có thể được điều trị trong bệnh viện, cơ sở y tế hoặc ở tại nhà của những người này.

Trong hầu hết các trường hợp, cách ly là một việc làm tự nguyện, tuy nhiên, các giới chức liên bang, tiểu bang và địa phương có quyền yêu cầu cách ly những người bệnh để bảo vệ sức khỏe của mọi người.

Kiểm Dịch: Cho Những Người Tiếp Cận Bệnh Nhưng Không Mắc Bệnh

Những người được đặt trong tình trạng kiểm dịch cũng sống cách ly với những người khác. Mặc dù những người này hiện nay không có bệnh, nhưng họ đã tiếp cận với bệnh truyền nhiễm và vẫn có thể nhiễm bệnh sau đó và lây bệnh cho người khác. Kiểm dịch có thể giúp hạn chế bớt hoặc ngăn chặn sự lây lan bệnh truyền nhiễm, và là một biện pháp bảo vệ dân chúng tránh khỏi bệnh một cách hữu hiệu.

Kiểm dịch thường là một việc làm tự nguyện, nhất là khi cần ở yên trong nhà. Các biện pháp kiểm dịch khác bao gồm hạn chế du lịch đối với những người đã tiếp cận với bệnh truyền nhiễm, và hạn chế mọi người đi đến một địa điểm nào. Các tiểu bang có thẩm quyền thi hành biện pháp kiểm dịch trong phạm vi tiểu bang.

Có Biện Pháp Nào Khác Có Thể Áp Dụng Để Hạn Chế Sự Lây Lan Bệnh?

Các biện pháp y tế công cộng khác có thể được áp dụng để hạn chế sự lây bệnh bao gồm việc hủy bỏ các sự kiện có đông người tụ họp. Một vài thí dụ về các sự kiện ở trường học như các trận bóng rổ, và các sự kiện công cộng như các trận đấu của San Jose Sharks. Một biện pháp khác có thể áp dụng là đóng cửa tạm thời các trường học, rạp hát và khu thương mại. Hệ thống chuyên chở công cộng cũng có thể đóng cửa tạm thời.

Các biện pháp này sẽ được phối hợp với các hoạt động y tế công cộng khác để hạn chế hoặc làm chậm lại sự lây lan bệnh. Các hoạt động y tế khác bao gồm sự gia tăng quan sát diễn tiến bệnh, theo dõi các triệu chứng của những người mắc bệnh, chẩn bệnh nhanh chóng, điều trị cho những người mới mắc bệnh và điều trị phòng bệnh cho những người đang trong tình trạng cách ly để kiểm dịch. Tùy theo loại bệnh, sự điều trị có thể bao gồm cung cấp thuốc hoặc chích ngừa.

Biện Pháp Cách Ly và Kiểm Dịch Có Được Áp Dụng Gần Đây Không?

Trong thời điểm bộc phát bệnh SARS trên toàn thế giới năm 2003, các bệnh nhân trong nước Mỹ đã được cách ly cho đến khi họ không còn truyền nhiễm bệnh. Những người bệnh này đã được điều trị một cách thích hợp. Những người bệnh nặng đã được điều trị trong bệnh viện, và những người bị bệnh nhẹ đã được điều trị tại nhà của họ. Những người điều trị tại nhà đã được yêu cầu tránh tiếp xúc với những người khác, và ở trong nhà cho đến 10 ngày sau khi các cơn sốt và các triệu chứng về hô hấp của họ đã chấm dứt. Sự cách ly đã giúp hạn chế sự lây lan của căn bệnh này.

Vì lý do sự truyền nhiễm bệnh rất giới hạn ở Mỹ nên biện pháp kiểm dịch đã không được áp dụng. CDC đã yêu cầu những người có thể đã tiếp cận bệnh nhưng không có triệu chứng bệnh, nên tự theo dõi các triệu chứng. Nếu có triệu chứng bệnh, họ đã được hướng dẫn là tự cách ly tại nhà và đi khám bệnh. Biện pháp kiểm dịch đã được áp dụng một cách hiệu quả tại các nước khác, những nơi mà phạm vi truyền nhiễm bệnh quá rộng lớn.

Cách ly và kiểm dịch đã được áp dụng để hạn chế sự bộc phát bệnh lao phổi (TB) và các bệnh truyền nhiễm khác. Như đã đề cập ở đoạn trên, cách ly là biện pháp thông thường được áp dụng tại các bệnh viện đối với những người có bệnh truyền nhiễm.

Nếu có câu hỏi hoặc sự quan tâm lo ngại nào về sức khỏe, xin liên lạc Sở Y Tế Công Cộng Hạt Santa Clara, số 408.885.3980.

Muốn biết thêm thông tin về các vấn đề liên quan đến sức khỏe và chuẩn bị cho tình trạng khẩn cấp, xem trang Web:

- ❖ www.cdc.gov
- ❖ www.sccphd.org
- ❖ www.pandemicflu.gov
- ❖ www.redcross.org

Cách Ly Ngoài Xã Hội

Lời Giới Thiệu

Cách ly ngoài xã hội (social distancing) là một thuật ngữ được dùng để nói về các hoạt động mà các Viên Chức Y Tế tiến hành để ngăn chặn hoặc làm chậm lại sự lây lan của một căn bệnh rất truyền nhiễm. Viên chức y tế là người có thẩm quyền pháp định ban hành lệnh cách ly ngoài xã hội. Vì các biện pháp này có tác động rất lớn trong cộng đồng của chúng ta, bất cứ hành động nào khởi đầu biện pháp cách ly ngoài xã hội đều phải được thực hiện một cách đồng loạt với các cơ quan khác tại địa phương, như các thành phố, cơ quan cảnh sát và trường học, cũng như với các cơ quan bạn cấp liên bang và tiểu bang.

Viên Chức Y Tế Hạt Santa Clara và Sở Y Tế Công Cộng phụ trách việc cung cấp thông tin cho dân chúng về các biện pháp cách ly ngoài xã hội. Các thông tin này sẽ giúp quý vị biết được những điều phải làm nếu Viên Chức Y Tế cho áp dụng biện pháp cách ly ngoài xã hội.

Các Biện Pháp Cách Ly Ngoài Xã Hội Là Gì?

Các biện pháp cách ly ngoài xã hội được áp dụng để giới hạn thời gian và địa điểm mà dân chúng có thể tụ họp lại, nhằm mục đích ngăn chặn hoặc làm chậm lại sự lây lan của các bệnh truyền nhiễm. Các biện pháp cách ly ngoài xã hội bao gồm lệnh ngăn cấm đám đông tụ họp, đóng cửa các cơ sở, và hủy bỏ các buổi trình diễn giải trí hoặc thể thao.

Tại Sao Phải Áp Dụng Các Biện Pháp Cách Ly Ngoài Xã Hội?

Ngày nay, các biện pháp cách ly ngoài xã hội thường được xem là một phương cách để làm chậm lại sự lây lan của đại dịch cúm. Các chuyên gia y tế xem lại các trận đại dịch đã xảy ra và nhận thấy rằng trong trận đại dịch 1957-58, sự lây lan xảy ra sau các cuộc tụ họp công cộng, như các hội nghị và lễ hội. Trong đại dịch 1957-58, tỷ lệ bệnh được biết là cao nhất trong thành phần học sinh vì các học sinh rất gần nhau trong lớp học. Các chuyên gia y tế tin rằng ngăn chặn sự tụ họp của dân chúng sẽ là một biện pháp quan trọng trong việc làm chậm lại sự lây lan đại dịch cúm.

Vì lý do không thể ngăn chặn đại dịch cúm khi đại dịch đã xảy ra, nếu đại dịch cúm vừa được phát giác trong khu vực của chúng ta thì các biện pháp cách ly ngoài xã hội sẽ được áp dụng để làm chậm lại sự lây lan của dịch bệnh. Vì các chuyên gia y tế không biết sẽ có được bao nhiêu dấu hiệu cảnh báo trước khi đại dịch xảy ra, nên làm chậm lại sự lây lan của dịch bệnh sẽ giúp cho cộng đồng chúng ta có thêm thời gian cần thiết để chuẩn bị tốt hơn.

Một vài thí dụ về biện pháp cách ly ngoài xã hội sẽ được áp dụng trong thời gian đại dịch bao gồm:

- ❖ Đóng cửa các trường học công và tư, từ Mẫu Giáo đến lớp 12 và các tiện nghi của trường, cũng như các trung tâm giữ trẻ.
- ❖ Hủy bỏ các buổi trình diễn trong nhà và ngoài trời có thể tụ họp đông người, như các trận thể thao, các buổi hòa nhạc, các cuộc diễn hành và lễ hội.
- ❖ Đóng cửa các trung tâm sinh hoạt cộng đồng, trung tâm thương mại, và rạp hát, cũng như tạm hoãn tất cả các buổi lễ tại các nơi thờ phượng.

Trong thời gian có đại dịch, các hệ thống chuyên chở công cộng có thể cũng bị đóng cửa tạm thời, hoặc chỉ được sử dụng cho những nhu cầu di chuyển cần thiết. Các biện pháp khác có thể được áp dụng bao gồm: tạm hoãn các lớp học tại các trường đại học công và tư, học trên mạng điện toán, hủy bỏ các buổi họp hoặc tụ tập đông người trong sân trường, thay đổi cách điều hành và ngăn chặn sự tụ họp đông người ở các thư viện công và tư bằng cách chỉ mở cửa cho những người đến nhận sách mà họ đã đặt trước hoặc yêu cầu qua mạng điện toán hoặc điện thoại; các cơ sở thương mại thay đổi phương cách làm việc của công ty, sắp xếp các ca làm việc một cách uyển chuyển, cho nhân viên làm việc từ nhà, và hủy bỏ các cuộc hội họp đông người.

Có Biện Pháp Y Tế Công Cộng Nào Khác Có Thể Giúp Hạn Chế Sự Lây Bệnh?

Các biện pháp y tế công cộng khác có thể được áp dụng để hạn chế sự lây lan bệnh truyền nhiễm bao gồm sự cách ly và kiểm dịch.

Biện pháp cách ly được áp dụng khi một người bị bệnh và là bệnh truyền nhiễm. Người bệnh sẽ được cách ly với những người không mắc bệnh. Những người bị cách ly có thể được điều trị trong bệnh viện, cơ sở y tế hoặc ở tại nhà của những người này. Trong hầu hết các trường hợp, cách ly là một việc làm tự nguyện, tuy nhiên, các viên chức y tế liên bang, tiểu bang và địa phương có thẩm quyền yêu cầu biện pháp cách ly người bệnh để bảo vệ sức khỏe của mọi người.

Một người, khi được đặt trong tình trạng kiểm dịch, cũng sống cách ly với những người khác. Mặc dù người này hiện nay không có bệnh, nhưng họ đã tiếp cận với bệnh truyền nhiễm và vẫn có thể nhiễm bệnh sau đó và lây bệnh cho người khác. Các biện pháp kiểm dịch khác bao gồm hạn chế sự đi lại của những người đã tiếp cận với bệnh truyền nhiễm, và hạn chế mọi người đi đến một khu vực nào đó. Các tiểu bang có thẩm quyền thì hành biện pháp kiểm dịch trong phạm vi ranh giới của tiểu bang.

Cả hai biện pháp cách ly và kiểm dịch có thể được các viên chức áp dụng khi có đại dịch cúm để làm chậm lại sự lây lan của dịch cúm.

Tôi có thể làm gì?

Điều quan trọng là luôn luôn tránh đến gần những người bệnh. Các viên chức y tế đề nghị rằng, nếu quý vị bị bệnh, quý vị nên ở trong nhà và tránh xa những người khác càng nhiều càng tốt. Không nên đi làm trong lúc bệnh, và cũng đừng cho con đến trường hoặc nhà trẻ khi con bị bệnh. Điều này sẽ còn quan trọng hơn trong thời gian có đại dịch cúm.

Mặc dù việc này có vẻ đơn giản, nhưng tập thói quen giữ vệ sinh cá nhân như rửa tay và che miệng khi ho sẽ giúp ngăn chặn hoặc làm chậm lại sự lây lan của nhiều loại bệnh. Trang web của Sở Y Tế Công Cộng Hạt Santa Clara County (www.sccphd.org) có những bích chương 'Rửa Tay - Wash Your Hands' và 'Che Miệng Khi Ho - Cover your Cough' mà quý vị có thể sử dụng.

Trong thời gian đại dịch, điều cấp thiết là phải hiểu những gì quý vị được yêu cầu hoặc bắt buộc phải làm. Điều quan trọng nữa là phải tuân theo đúng các chỉ dẫn về cách ly ngoài xã hội, hoặc bất cứ chỉ dẫn hoặc lệnh nào khác của các viên chức y tế. Vì vậy, xin nhớ theo dõi tin tức và có kế hoạch chuẩn bị trước. Các trang Web liệt kê dưới đây có thể giúp quý vị trong việc chuẩn bị cho một tình trạng y tế khẩn cấp, kể cả đại dịch cúm.

Xin nhớ, mặc dù đại dịch cúm có thể nghiêm trọng hơn bất cứ tình trạng khẩn cấp nào khác về sức khỏe công cộng, hầu hết những người mắc bệnh này đều sẽ sống còn.

Nếu có câu hỏi hoặc sự quan tâm lo ngại nào về sức khỏe, xin liên lạc Sở Y Tế Công Cộng Hạt Santa Clara, số 408.885.3980.

Muốn biết thêm thông tin về các vấn đề liên quan đến sức khỏe hoặc chuẩn bị cho tình trạng khẩn cấp, xem trang Web:

❖ www.cdc.gov

- ❖ www.sccphd.org
- ❖ www.pandemicflu.gov
- ❖ www.redcross.org

back inside cover:

Sách Tham Khảo:

Fonte, Verona. Bird flu: What to do. Berkeley, CA: Iris Arts Press, 2006.

King, Bronwen. Surviving Bird Flu and other Natural Disasters. New Zealand: Hazard Press, 2006.

Schmitt, Barton D. Pediatric Telephone Advice: Third Edition. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins, 2004.

Home Care for Pandemic Flu. The American National Red Cross 2006. Retrieved November 29, 2006 from The American Red Cross Web site:

http://www.redcross.org/news/ds/panflu/pdfs/pandemic_flu_home_care_brochure.pdf

Preparing for Pandemic Influenza: A personal and family guide. Retrieved November 29, 2006 from The Public Health Seattle King County Web site: <http://www.metrokc.gov/health/pandemicflu/prepare/>

Pandemic flu planning checklist for individuals and families. Retrieved November 29, 2006 from The Public Health Seattle King County Web site: <http://www.metrokc.gov/health/pandemicflu/prepare/>

Preventing the spread of influenza. Retrieved November 29, 2006 from The Public Health Seattle King County Web site: <http://www.metrokc.gov/health/pandemicflu/prepare/>

Back cover:

www.sccphd.org