



BỆNH CÚM

**NHỮNG VIỆC QUÝ VỊ CÓ THỂ LÀM.
CHĂM SÓC NGƯỜI BỆNH TẠI NHÀ.**

Bệnh cúm là một căn bệnh có thể gây hại cho phổi. Virút cúm sống trong mũi và cổ họng, có thể lây lan từ người này sang người khác. Khi một người mắc bệnh cúm ho hay hắt hơi, người khác ở gần bên (thông thường trong vòng 6 feet) có thể hít phải virút.

Nhiều người bình phục sau khi mất bệnh cúm mà không có vấn đề nghiêm trọng nào. Các vấn đề nghiêm trọng khi mắc bệnh cúm có thể xảy ra với bất kỳ ai, nhất là những người trên 65 tuổi, phụ nữ mang thai, những người mắc các chứng bệnh kinh niên nhất định, và trẻ nhỏ. Một người có nguy cơ cao gặp phải những vấn đề nghiêm trọng nên trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế của mình về bất kỳ phương thức chăm sóc đặc biệt nào mà họ có thể cần.

Thuốc kháng virút có thể giúp giảm nhẹ các triệu chứng nhưng vẫn đòi hỏi phải có đơn thuốc. Nhiều người không cần thuốc kháng virút để bình phục hoàn toàn; tuy nhiên, những người có nguy cơ cao gặp phải những vấn đề nghiêm trọng hay đang ở trong bệnh viện có thể cần thuốc kháng virút.

CÁC DẤU HIỆU CỦA BỆNH CÚM

Các dấu hiệu của bệnh cúm thông thường khởi phát từ một đến ba ngày sau khi người đó hít phải virút, nhưng thỉnh thoảng có thể kéo dài một tuần mới phát bệnh. Không phải ai hít phải virút cũng sẽ mắc bệnh. Con người có thể lây nhiễm cúm một ngày trước khi họ có các dấu hiệu của bệnh cúm cho đến khoảng một tuần sau đó. Trẻ em mắc bệnh cúm có thể lây bệnh trong một khoảng thời gian dài hơn. Người mắc bệnh cúm nên ở nhà trong vòng 7 ngày sau khi có các dấu hiệu bệnh cúm khởi phát hay cho đến khi họ không còn dấu hiệu cúm nào trong vòng 24 giờ, nếu điều nào kéo dài hơn. Đó là để họ không truyền virút sang người khác.

Các dấu hiệu của bệnh cúm gồm có:

- Sốt
- Đau nhức cơ thể hay đau đầu
- Sổ mũi hay nghẹt mũi
- Đau họng và ho khan
- Mệt mỏi

SỐT

Sốt là khi nhiệt độ cao hơn thân nhiệt bình thường. Sốt có thể khởi phát đột ngột và kéo dài từ hai đến ba ngày. Sử dụng nhiệt kế để đo nhiệt độ. Hãy nhớ đọc và tuân theo các hướng dẫn ngoài bao bì của nhiệt

kế trước khi lấy nhiệt độ. Luôn ghi nhớ rằng thân nhiệt bình thường của một người khác nhau tùy theo vị trí lấy nhiệt độ trên cơ thể.

NHỮNG VIỆC CẦN LÀM:

Thuốc hạ sốt: Quý vị có thể uống thuốc acetaminophen (như Tylenol®) hay ibuprofen (như Motrin® hay Advil®). Hãy nhớ sử dụng thuốc đúng độ tuổi của một người và tuân theo cẩn thận các hướng dẫn trên nhãn. Hãy gọi bác sĩ của quý vị nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về việc dùng thuốc giảm sốt. Giữ thuốc xa tầm với của trẻ và **KHÔNG BAO GIỜ CHO TRẺ DƯỚI 19 TUỔI UỐNG ASPIRIN (acetylsalicylic acid).**

Luôn giữ phòng được thoáng mát: Đảm bảo người bệnh mặc áo quần thoáng mát, thoải mái và không để quá ấm.

Tắm rửa: Dùng khăn rửa mặt và nước hơi ấm để tắm cho người bệnh nếu họ không thể tự tắm được.

Không bao giờ dùng chất cồn chà xát để hạ sốt. Không trùm mền dày hay mặc áo quần dày cho người bệnh để “ra mồ hôi giảm sốt.” Không đặt người bệnh trong nước lạnh – điều này có thể làm lạnh run và làm cho sốt trở nên xấu đi.

ĐAU NHỨC CƠ THỂ

Đau nhức cơ thể là dấu hiệu của bệnh cúm có thể kéo dài đến vài tuần.

NHỮNG VIỆC CẦN LÀM:

Thuốc giảm đau: Acetaminophen (như Tylenol®) hay ibuprofen (như Motrin® hay Advil®) có thể làm giảm nhức đầu hay đau nhức cơ thể. Hãy nhớ sử dụng thuốc đúng độ tuổi của một người và tuân theo cẩn thận các hướng dẫn trên nhãn. Hãy gọi bác sĩ của quý vị nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về việc dùng thuốc giảm đau nhức cơ thể. Giữ thuốc xa tầm với của trẻ và **KHÔNG BAO GIỜ CHO TRẺ DƯỚI 19 TUỔI UỐNG ASPIRIN (acetylsalicylic acid).**

Thay đổi tư thế: Thỉnh thoảng việc thay đổi tư thế khi thức dậy trên giường cũng có thể giúp giảm đau nhức cơ thể.

NGHỆT MŨI

Nghẹt mũi có thể là dấu hiệu của bệnh cúm nhưng thông thường cũng có các triệu chứng khác, như sốt, đau nhức cơ thể, đau họng, ho khan, và kiệt sức/hết sức mệt mỏi.

NHỮNG VIỆC CẦN LÀM:

Thiết bị giữ độ ẩm không khí: Dùng thiết bị giữ độ ẩm tạo sương sạch và mát hay sử dụng hơi nước từ vòi sen hay bồn tắm nóng (không đứng vào vòi nước nóng, chỉ hít hơi nước).

Ngồi dậy: *Đỡ người bệnh ngồi dậy hay dùng nhiều gối đặt ở dưới đầu có thể làm giảm chứng nghẹt mũi.*

Dụng cụ hút mũi: *Ở trẻ nhỏ dưới 2 tuổi, có thể sử dụng dụng cụ hút mũi để làm sạch nước nhầy.*

Dùng thuốc: *Có thể sử dụng thuốc làm thông mũi (như Sudafed®) hay antihistamines (như Benadryl®, Claritin®, hay Zyrtec®) để làm giảm chứng nghẹt mũi ở người lớn nhưng không dùng những loại thuốc này cho trẻ em trừ khi có sự chỉ định của bác sĩ. Hãy nhớ sử dụng thuốc đúng độ tuổi của một người và tuân theo cẩn thận các hướng dẫn trên nhãn. Hãy gọi bác sĩ của quý vị nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về việc dùng thuốc làm giảm chứng nghẹt mũi. Giữ thuốc xa tầm với của trẻ và KHÔNG BAO GIỜ CHO TRẺ DƯỚI 19 TUỔI UỐNG ASPIRIN.*

HO KHAN

Ho khan thỉnh thoảng có thể dẫn đến chứng đau họng.

NHỮNG VIỆC CẦN LÀM

Súc miệng: *Súc miệng với nước muối (½ muỗng muối a trong một tách nước) nhiều lần trong ngày có thể làm cho chứng đau họng cảm thấy dễ chịu hơn. Không nuốt nước muối.*

Thuốc: *Có thể sử dụng các loại thuốc ho (như thuốc ngừa ho hay thuốc long đờm) để làm long chất nhầy hay làm giảm bớt ho ở người lớn nhưng không sử dụng những loại thuốc này ở trẻ em trừ khi có sự chỉ định của bác sĩ. Hãy nhớ sử dụng thuốc đúng độ tuổi của một người và tuân theo cẩn thận các hướng dẫn trên nhãn. Khuyến cáo không sử dụng thuốc ho cho trẻ nhỏ vì loại thuốc này không hiệu quả (không có tác dụng) và có thể có tác dụng phụ.*

MẤT NƯỚC

Mất nước thường xảy ra khi một người mất nhiều chất lỏng hơn lượng họ nạp vào. Các dấu hiệu mất nước là cảm thấy khát nước, miệng khô, nước tiểu sậm màu, nước tiểu ít, chóng mặt, và đau đầu.

NHỮNG VIỆC CẦN LÀM

Chất lỏng: *Hãy nhớ uống nhiều chất lỏng sạch như nước, nước ép, xúp, và nước lọc thị t. Cho người bệnh uống từng ngụm nhỏ chất lỏng và động viên họ uống thường xuyên.*

Nghỉ ngơi: *Hãy nhớ nghỉ ngơi nhiều.*

Tránh: *Tránh rượu cồn và cafêin (như cà phê, trà, và nước soda có chất cafêin).*

KHI ĐẾN BÁC SĨ

Yêu cầu chăm sóc y tế khẩn cấp nếu quý vị hay một người nào đó mà quý vị biết có bất kỳ dấu hiệu nào sau đây:

- Khó thở hay đau ngực
- Môi chuyển sang tím tái hay màu xanh
- Ói mửa và không thể nạp chất lỏng vào
- Có dấu hiệu mất nước, như chóng mặt khi đứng dậy, nước tiểu ít, hay ở trẻ sơ sinh, không có nước mắt khi khóc
- Lên cơn (ví dụ co giật không kiểm soát được (run rẩy)
- Ít phản ứng hơn bình thường hay trở nên bối rối
- Có các dấu hiệu của bệnh cúm tuy đã tốt hơn nhưng sau đó lại tái phát kèm theo sốt và ho nặng
- Sốt kèm theo phát ban
- Có bất kỳ dấu hiệu nào đặc biệt làm lo lắng hay quan tâm

NGĂN NGỪA CÚM

1. **Tiêm vắc xin cúm.** Tiêm vắc xin cúm mỗi năm là cách thức tốt nhất để ngăn ngừa mắc bệnh cúm, nếu có.
2. Dùng khăn giấy **che miệng và mũi** khi quý vị ho hay hắt hơi. Sau đó, vứt bỏ khăn giấy và rửa tay thật sạch. Nếu quý vị không có khăn giấy, hãy ho vào ống tay áo trên của quý vị.
3. **Rửa tay thật sạch** bằng xà bông và nước ấm hay dùng nước rửa tay có chất cồn.
4. **Tránh xa người bệnh.** Nếu quý vị mắc bệnh, hãy ở nhà.
5. Lau sạch các bề mặt trong nhà của quý vị bằng chất rửa gia dụng.
6. **Tránh** chạm tay vào mắt, mũi, và miệng của quý vị
7. **Cố gắng giữ sức khỏe tốt** bằng cách ngủ nhiều, uống nhiều chất lỏng, và ăn thức ăn bổ dưỡng.

THÔNG TIN DÀNH CHO NGƯỜI CHĂM SÓC

Giữ người bệnh tránh xa những người khác càng nhiều có thể. Ví dụ như người bệnh có thể ngủ trong một phòng khác hay sử dụng phòng tắm khác hơn là sử dụng chung với những người mạnh khỏe trong nhà. Người chăm sóc nên tránh đối diện với người bệnh và thường xuyên rửa sạch tay, nhất là sau khi chạm vào những đồ vật mà người bệnh sử dụng (như khăn giấy, áo quần giặt) hay tiếp xúc gần với người bệnh. Nếu có thể, hãy tránh để phụ nữ mang thai chăm sóc người bệnh. Áo quần giặt và đồ dùng ăn uống không cần phải rửa giặt riêng nhưng nên rửa giặt trước khi một người nào khác sử dụng. Những người đã có các vấn đề y tế nghiêm trọng và đang tiếp xúc gần với người bệnh nên gọi điện cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình để trao đổi về bất kỳ dịch vụ chăm sóc đặc biệt nào mà họ có thể cần hay về loại thuốc mà họ nên uống.

Người chăm sóc nên tự theo dõi các dấu hiệu của bệnh cúm và nên gọi điện cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình nếu họ có các triệu chứng.

NHỮNG VẬT DỤNG ĐỂ CHĂM SÓC CHO NGƯỜI MẮC BỆNH CÚM

1. Xà bông hay nước vệ sinh có chất cồn để rửa tay
2. Thức uống như nước, nước ép, và xúp
3. Thức ăn dễ tiêu hóa như táo trắng nước đường, com, bánh mì nướng, bánh pudding, chuối, hay xúp.
4. Dự trữ thêm nhiều thực phẩm đặc biệt, thuốc, hay thiết bị mà người bệnh thường cần
5. Vật dụng vệ sinh như nước rửa gia dụng, khăn giấy, và túi rác
6. Thuốc giảm đau không có aspirin như acetaminophen (như Tylenol ®) hay ibuprofen (như Advil ® hay Motrin®)
7. Xirô ho cho trẻ lớn và người trưởng thành
8. Nhiệt kế kỹ thuật số (không nên sử dụng nhiệt kế bằng thủy ngân, một loại độc tố)

Để biết thêm thông tin, xin liên lạc:

**Ủy Ban Sức Khỏe Công Cộng Boston (Boston Public Health Commission)
Kiểm Soát Bệnh Truyền Nhiễm (Communicable Disease Control)
(617)-534-5611 hoặc www.bphc.org**