# Bệnh cúm:

## Những việc quý vị có thể làm

Chăm sóc tại nhà

Để biết thêm thông tin,
vui lòng vào trang web:

**www.mass.gov/dph/flu**

# Bệnh cúm:

## Những việc quý vị có thể làm

### Chăm sóc tại nhà

**Nội dung:**


**Bệnh cúm là gì?** 2

**Ngăn ngừa bệnh cúm** 6

**Chăm sóc cho người mắc bệnh cúm** 8

**Sẵn sàng cho mùa cúm** 18

# Bệnh cúm là gì?

**Bệnh cúm theo mùa ("bệnh cúm")** do một loại virút gây ra làm nhiễm trùng phổi, mũi, và cổ họng của quý vị và làm cho quý vị bị bệnh. Mùa cúm khởi sự từ đầu mùa đông, và kéo dài cho đến đầu mùa xuân mỗi năm. Bệnh cúm thường đến rất nhanh và làm cho quý vị cảm thấy rất mệt mỏi. Hầu hết mọi người sẽ cảm thấy khá hơn trong vòng một tuần.

**Các triệu chứng bao gồm:**

- FSốt
- Mệt mỏi/ yếu đuối
- Đau nhức cơ và bắp thịt nghiêm trọng
- Ho khan
- Đau đầu
- Đau họng
- Sổ mũi/ nghẹt mũi

**Đại dịch cúm do một loại virút mới gây nên. Bệnh này khác với bệnh cúm theo mùa là vì:**

- Có nhiều người trên thế giới có thể mắc bệnh cùng một lúc.
- Con người có thể mắc bệnh vào bất kỳ lúc nào trong năm.

Một vấn đề quan trọng nhất cần phải biết về đại dịch cúm là các triệu chứng ở con người và cách thức chăm sóc người bệnh rất giống với bệnh cúm theo mùa.







# Bệnh cảm lạnh là gì?

**Bệnh cảm lạnh** do các loại vi trùng gây ra, thường tác hại trên mũi hơn là bất kỳ bộ phận cơ thể nào khác của quý vị.

**Các triệu chứng bao gồm:**

- Nghẹt mũi
- Hắt hơi
- Sổ mũi
- Đau họng
- Ho có đờm

# Đây là bệnh cảm lạnh hay là bệnh cúm?

| NHỮNG ĐIỂM KHÁC NHAU CHỦ YẾU | |
|---|---|
| KHI BỊ CẢM LẠNH: | KHI BỊ BỆNH CÚM: |
| Quý vị gần như không bao giờ bị sốt. | Quý vị bị sốt. |
| Quý vị cảm thấy nặng đầu. | Toàn thân cảm thấy mệt mỏi. |
| Quý vị cảm thấy hơi mệt mỏi. | Quý vị cảm thấy rất mệt. |
| Quý vị có thể bị cảm lạnh vào bất kỳ lúc nào trong năm. | Quý vị có thể mắc bệnh cúm khởi phát vào đầu mùa đông và tiếp tục cho đến đầu mùa xuân. |
| Không có thuốc tiêm chủng nào có thể bảo vệ quý vị. | Quý vị có thể tiêm chủng để bảo vệ chính mình. |



# Con người có thể mắc bệnh cúm như thế nào?

Bệnh cúm lây lan dễ dàng từ người này sang người khác. Khi người mắc bệnh cúm ho hay hắt hơi, thì virút cúm có trong chất dịch ướt bắn ra từ mũi và miệng của họ.

- Nếu quý vị ở gần họ, quý vị có thể hít phải virút đó và mắc bệnh.
- Virút cúm cũng có trên các vật dụng mà quý vị chạm vào như núm cửa, điện thoại và đồ chơi. Sau khi chạm vào những vật dụng này, virút có thể gây nhiễm trùng cho quý vị khi quý vị chạm vào mũi, miệng hay mắt của mình.

# Hạn chế nguy cơ mắc bệnh cúm & lây lan bệnh cúm của quý vị:

- Tiêm ngừa bệnh cúm mỗi năm để ngăn ngừa bệnh cúm!
- Che mũi và miệng bằng khăn giấy khi quý vị ho hay hắt hơi. Nếu quý vị không có khăn giấy, hãy ho vào bên trong khuỷu tay của mình.
- Không chạm tay vào mắt, mũi và miệng của quý vị.
- Sử dụng chất tẩy rửa gia dụng để lau sạch những vật dụng thường được chạm vào như:
  - » Tay nắm cửa và tủ lạnh
  - » Bàn phím máy vi tính/ con chuột
  - » Điện thoại
  - » Đồ chơi trẻ em
- Thường xuyên rửa tay sạch với xà phòng và nước ấm, hay sử dụng thuốc rửa tay có chất cồn.
- Giữ khoảng cách từ 3 đến 6 feet giữa quý vị và những người khác.
- Nếu quý vị  bệnh, hãy ở nhà. Quý vị có thể lây lan bệnh cúm cho dù quý vị cảm thấy khá hơn.
  - » Người lớn có thể lây lan bệnh cúm trong vòng khoảng 5 ngày.
  - » Trẻ em có thể lây lan bệnh cúm trong vòng khoảng 7 ngày.
- Nếu quý vị đang cho con bú và mắc bệnh cúm, thì nên đeo mặt nạ để con của quý vị không  mắc bệnh.



# Tiêm ngừa bệnh cúm mỗi năm!

**Bất kỳ người nào** muốn hạn chế nguy cơ mắc bệnh cúm hay lây lan bệnh cúm cho người khác cũng nên tiêm ngừa bệnh cúm mỗi năm.

**Bệnh viêm phổi có thể là một dạng tác dụng phụ nghiêm trọng của bệnh cúm. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị xem liệu quý vị có cần tiêm ngừa bệnh viêm phổi hay không.**

**Một vài người trong chúng ta có nhiều khả năng gặp nhiều vấn đề nếu chúng ta mắc bệnh cúm, do đó việc tiêm ngừa bệnh cúm mỗi năm là rất quan trọng. Những đối tượng này gồm có:**

- Trẻ em từ 6 tháng tuổi đến 18 tuổi.
- Những người trên 50 tuổi hay người lớn tuổi
- Phụ nữ mang thai
- Những người có các vấn đề về sức khỏe nhất định như bệnh tiểu đường, bệnh hen, hay bệnh tim.

**Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc tiêm chủng nếu quý vị có các vấn đề về sức khỏe khác.**

**Ngoài ra, việc tiêm ngừa bệnh cúm cũng hết sức quan trọng nếu quý vị sống chung hay đang chăm sóc cho:**

- Trẻ dưới 5 tuổi
- Những người trên 50 tuổi hay người lớn tuổi
- Phụ nữ mang thai
- Những người có các vấn đề về sức khỏe nhất định

# Cách chăm sóc một người mắc bệnh cúm:

Khi một người nào đó mắc bệnh cúm, họ cảm thấy rất mệt mỏi. Họ cảm thấy đau nhức, bị sốt, và có thể mất nhiều nước. Sau đây là những dấu hiệu và triệu chứng mà quý vị nên để ý, cũng như các cách thức mà quý vị có thể giúp họ cảm thấy khá hơn.

**Sốt** là một triệu chứng thông thường của bệnh cúm. Triệu chứng này có thể đến bất ngờ và kéo dài trong 3 đến 5 ngày.

- Sốt là một hiện tượng thân nhiệt cao hơn mức bình thường. Người ta thường dùng nhiệt kế để đo.
- Có thể đo nhiệt độ nơi:
  - » Trực tràng (mông)
  - » Tai
  - » Miệng
  - » Nách
- Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về các loại nhiệt kế khác nhau mà quý vị có thể sử dụng, và loại nào thích hợp nhất với quý vị và các thành viên trong gia đình của quý vị.
  - » Nhiệt kế số an toàn hơn nhiều so với loại thủy tinh. Các loại nhiệt kế thủy tinh có thể bị bể dễ dàng, và chất thủy ngân bên trong rất nguy hiểm.

**QUÝ VỊ NÊN GỌI ĐIỆN CHO BÁC SĨ VỀ VẤN ĐỀ SỐT KHI:**

| TUỔI: | NHIỆT ĐỘ: |
|---|---|
| Dưới 3 tháng tuổi | Sốt trên 100.4ºF (38ºC) |
| Từ 3 tháng tuổi đến 5 tuổi | Sốt trên 102ºF (38.9ºC) |
| Trên 5 tuổi | Sốt trên 104ºF (40ºC) |

**Nếu một người nào đó ở bất kỳ độ tuổi nào bị sốt trong hơn 3 ngày, thì quý vị nên gọi điện cho bác sĩ.**

**Quý vị có thể mua những thứ này ở hầu hết các cửa hàng và nhà thuốc.**

**Hãy sử dụng thuốc phù hợp với lứa tuổi của mỗi người.**

**Thực hiện theo hướng dẫn trên nhãn thật cẩn thận.**

**Có một vài cách hạ sốt và làm cho người bệnh cảm thấy dễ chịu hơn:**

- Uống thuốc hạ số như:
  - » Acetaminophen (Tylenol® hay thương hiệu bán lẻ)
  - » Ibuprofen (Advil®, Motrin®, hay thương hiệu bán lẻ)
  - » Aspirin (Bayer® hay thương hiệu bán lẻ)
- Giữ cho phòng được mát mẻ dễ chịu.
- Nhớ cho họ mặc áo quần thoải mái.
- Cho họ uống nhiều chất lỏng, đặc biệt là nước.
- Nên lau người cho họ bằng nước âm ấm nếu họ bị sốt cao.

**!** **Không bao giờ cho trẻ dưới 18 tuổi uống aspirin trừ khi có sự chỉ định của bác sĩ. Loại thuốc này có thể gây ra một loại bệnh nguy hiểm gọi là hội chứng Reye.**

**!** **Các bác sĩ khuyên rằng chúng ta không nên chà xát bằng chất cồn hay tắm nước lạnh để hạ sốt. Chất cồn có thể được hấp thụ qua da và làm cho trẻ bị bệnh. Nước lạnh có thể làm trẻ bị run và làm cho cơn sốt trở nên tệ hơn.**

**Mất nước** có thể xảy ra khi quý vị mất nhiều nước hơn lượng nước uống vào. Quý vị mất nước khi quý vị đổ mồ hôi và thậm chíngay cả khi quý vị thở. Nếu quý vị không uống đủ nước, hay nếu quý vị bị sốt, tiêu chảy hay ói mửa, quý vị có thể bị mất nước. Mất nước có thể là một vấn đề nghiêm trọng – nhất là đối với trẻ nhỏ, người lớn tuổi, và những người mắc các chứng bệnh khác.

**Các triệu chứng mất nước thông thường là:**

- Cảm thấy khát nước
- Khô miệng
- Đi tiểu ít hơn thường lệ
- Nước tiểu sậm màu hơn bình thường
- Chóng mặt
- Đau đầu

**Để ngăn mất nước:**

- Uống nhiều chất lỏng như:
  - » Nước lọc
  - » Nước ép trái cây hay nước ép rau
  - » Xúp (xúp gà) và nước luộc thịt
  - » Gatorade® (hay thương hiệu bán lẻ) dành cho người lớn
  - » Pedialyte® (hay thương hiệu bán lẻ) dành cho trẻ nhỏ
- Không uống chất cà phêin hay rượu.
- Đặt các loại nước uống gần người bệnh để họ có thể thường xuyên uống từng ngụm nhỏ.
- Tiếp tục cho con bú.

**Đau nhức cơ thể** cũng là triệu chứng của bệnh cúm. Người mắc bệnh cúm thường cảm thấy yếu đuối, mệt mỏi và đau nhức. Thông thường họ cũng bị đau đầu, đau họng, ho khan, hay nghẹt mũi.

**Để giúp giảm nhẹ các triệu chứng đau nhức cơ thể, đau đầu, và mệt mỏi, quý vị nên:**

- Cho họ uống thuốc. Các loại thuốc tương tự với thuốc mà quý vị cho họ uống để giảm sốt cũng giúp họ giảm nhẹ các triệu chứng khác.
- Giúp họ thay đổi tư thế trên giường khi họ thức dậy.
- Giúp họ ra khỏi giường bước từng bước ngắn quanh phòng (chỉ 2 hay 3 lần mỗi ngày).
- Cố gắng giữ trong phòng yên tĩnh và dễ chịu để họ có thể nghỉ ngơi và thư giãn.

**Để giúp giảm nhẹ các triệu chứng nghẹt mũi, đau họng, và ho khan, quý vị có thể:**

- Sử dụng máy phun độ ẩm hay hơi nước từ vòi sen hay bồn tắm nước nóng. Biện pháp này giúp mũi và cổ họng giữ ẩm.
- Yêu cầu những người hút thuốc không hút thuốc trong nhà.
- Sử dụng dải kẹp mũi cho những người gặp khó khăn hít thở qua mũi. Hãy nhớ tuân theo các hướng dẫn trên bao bì.
- Sử dụng thuốc xịt mũi có chất muối hay nước muối để thông mũi. Chỉ thực hiện biện pháp này đối với trẻ lớn hơn và người lớn.
- Giúp họ ngồi dậy hay giữ cao đầu của họ để giảm nhẹ triệu chứng nghẹt mũi. Tấm đệm và giường của trẻ cũng có thể được nâng cao lên một chút.
- Súc miệng bằng nước muối nhiều lần trong ngày giúp giảm nhẹ triệu chứng đau họng hay ho. Để pha nước muối, hòa ½ muỗng cà phê muối vào 8 ounce nước.

**Nếu quý vị có thai, hay nếu quý vị có vấn đề về sức khỏe như mắc bệnh tiểu đường, bệnh hen, hay bệnh tim, điều quan trọng là quý vị hãy gọi đến bác sĩ khi xuất hiện những triệu chứng bệnh cảm đầu tiên. Tình trạng sức khỏe của quý vị có thể sẽ trở nên tệ hơn do bệnh cúm gây ra.**

**Hãy gọi điện cho bác sĩ nếu có người:**

- Bị sốt kéo dài trên 3 ngày
- Khỏi sốt hay ho trong hơn 24 giờ và sau đó bị tái phát trở lại
- Bị sốt kèm theo
  - » cứng cổ
  - » đau đầu rất nặng
  - » đau họng nghiêm trọng
  - » đau tai
  - » phát ban
- Tiểu ít hay nước tiểu màu sậm
- Nước nhầy màu xanh lá cây, nâu hay có máu khi ho.
- Nôn mửa nghiêm trọng hay nôn mửa kéo dài
- Khó uống nước hay bú bình
- Rất quấy ngủ hay buồn ngủ (trẻ sơ sinh và trẻ em)
- Có các triệu chứng bất thường hay những vấn đề quan tâm khác
- Không khá hơn sau một tuần

**Hãy gọi 911 trong trường hợp khẩn cấp nếu một người nào đó:**

- Gặp vấn đề về thở - thở rất nhanh, khó nhọc, hay đau đớn
- Tức ngực
- Bối rối hay không nhận thức xung quanh
- Không thức tỉnh
- Thay đổi trong cách nói, hay nói theo cách mà quý vị không thể hiểu được
- Không thể đi hay ngồi dậy được
- Nước da tái xanh hay xám
- Bị co giật (giật hay lắc không kiểm soát được)

# Cách chuẩn bị trước khi quý vị mắc bệnh:

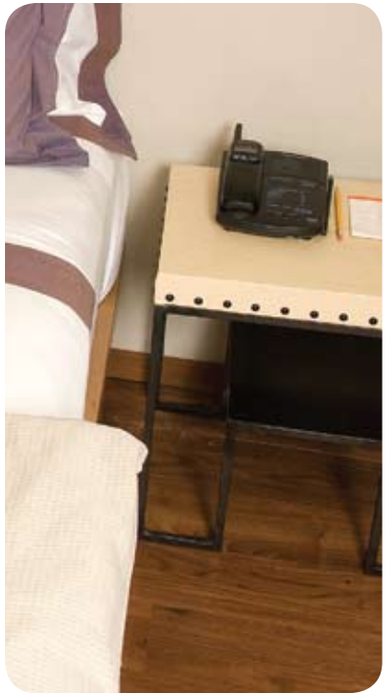
Chuẩn bị một **bộ dụng cụ chăm sóc bệnh cúm** với đầy đủ các vật dụng mà quý vị sẽ cần khi quý vị mắc bệnh.

**Dự trữ các vật dụng sau đây tại nhà để sử dụng trong trường hợp một người nào đó mắc bệnh cúm.** Chuẩn bị những vật dụng này trước khi quý vị hay người nào đó mà quý vị chăm sóc mắc bệnh. Có thể khó có thời gian hay sức lực để đi đến cửa hiệu mua những thứ quý vị cần khi một người nào đó bị bệnh.

- Một nhiệt kế số
- Các loại thuốc không phải aspirin như:
  - » Acetaminophen (Tylenol® hay thương hiệu bán lẻ)
  - » Ibuprofen (Advil®, Motrin®, hay thương hiệu bán lẻ, v.v.)
- Thức uống – như nước lọc, nước ép trái cây, xúp, và nước uống thể thao
- Xà phòng và thuốc rửa tay có chất cồn
- Các loại thức ăn dễ tiêu hóa (bánh quy giòn, bột yến mạch, gạo, v.v.)

- Dự trữ thêm lượng thức ăn, thuốc men, hay thiết bị cho những người có nhu cầu đặc biệt
- Các vật dụng vệ sinh – chất tẩy rửa gia dụng, khăn giấy, túi rác
- Tên và số điện thoại của bác sĩ gia đình

**Kiểm tra ngày hết hạn sử dụng trên các vật dụng này 6 tháng một lần.**



## Luôn có sẵn những thông tin hữu ích. Những mẫu này sẽ giúp quý vị sẵn sàng với mùa cúm…



## Thông tin chăm sóc bệnh cúm của tôi:

Tên và số điện thoại của bác sĩ: _____

_____

Số điện thoại của nhà thuốc: _____

Để sẵn số điện thoại của gia đình hay bạn bè có thể giúp đỡ khi cần: _____

_____

**CÁC LOẠI THUỐC MÀ QUÝ VỊ HAY CÁC THÀNH VIÊN GIA ĐÌNH THƯỜNG HAY UỐNG**

| THÀNH VIÊN GIA ĐÌNH: | THUỐC: | LIỀU LƯỢNG: |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

## CÁC HÌNH THỨC DỊ ỨNG MÀ QUÝ VỊ HAY CÁC THÀNH VIÊN GIA ĐÌNH GẶP PHẢI

| THÀNH VIÊN GIA ĐÌNH: | DỊ ỨNG: |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |

## CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG ĐẶC BIỆT MÀ QUÝ VỊ HAY CÁC THÀNH VIÊN GIA ĐÌNH LÀM THEO

| THÀNH VIÊN GIA ĐÌNH: | CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG ĐẶC BIỆT: |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |



# Sơ lược dành cho bác sĩ của quý vị:

Lý do quý vị gọi điện: _____

Các triệu chứng của bệnh nhân: _____

Bệnh nhân mắc bệnh trong bao lâu? _____

Tuổi của bệnh nhân: _____

## NHIỆT ĐỘ CỦA BỆNH NHÂN

| NHIỆT ĐỘ: | THỜI GIAN ĐO NHIỆT ĐỘ: | CÁCH ĐO NHIỆT ĐỘ: |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**Bệnh nhân có bất kỳ các triệu chứng nào sau đây hay không?**
(khoanh tròn có hay không)

| | | |
|---|---|---|
| Các vấn đề về hô hấp: | CÓ | KHÔNG |
| Ói mửa: | CÓ | KHÔNG |
| Uống chất lỏng: | CÓ | KHÔNG |
| Ăn bình thường: | CÓ | KHÔNG |
| Ngủ bình thường: | CÓ | KHÔNG |
| Đi du lịch trong vòng 10 ngày gần đây nhất: | CÓ | KHÔNG |
| Mang thai: | CÓ | KHÔNG |
| Một người nào khác bị bệnh: | CÓ | KHÔNG |

**Những việc cầnĐã làm gì để điều trị bệnh là gì?**

_____
_____
_____
_____

**Liệt kê các vấn đề khác về sức khỏe:**

_____
_____
_____
_____

**Liệt kê các loại thuốc để trị các bệnh hay các vấn đề khác về sức khỏe:**

_____
_____
_____
_____
_____



Để biết thêm thông tin,
vui lòng vào trang web:

**www.mass.gov/dph/flu**

Massachusetts Department of Public Health

JUNE 2009 | VIETNAMESE