



## Cúm Mùa và Dịch Cúm H1N1 Tài Liệu Thông Tin cho Phụ Huynh Học Sinh: Mùa Thu 2009

### Đại Dịch Cúm là gì?

Đại dịch cúm là một sự bùng phát dịch cúm trên toàn thế giới do một loại virus (vi khuẩn) cúm mới gây ra. Loại virus cúm mới lây lan một cách dễ dàng, và vì đây là một loại virus mới nên mọi người có rất ít hoặc không có khả năng miễn dịch – hoặc sự bảo vệ- hoặc sức đề kháng để chống lại nó. Trong quá khứ, đại dịch cúm đã gây bệnh và tử vong khắp nơi trên thế giới.

Đại dịch cúm khác hẳn với dịch cúm theo mùa. Dịch cúm mùa xảy ra do những loại virus đã gây bệnh trong các cộng đồng trước đây. Dịch cúm mùa xảy ra mỗi năm, thường thì trong các tháng của mùa Đông. Đại dịch cúm do một loại virus mới đối với tất cả mọi người, gây ra. Rất có thể đại dịch cúm sẽ gây bệnh cho nhiều người hơn là dịch cúm mùa vì chúng ta có rất ít hoặc không có khả năng miễn dịch để chống lại nó. Ngoài ra, đại dịch cúm cũng có thể kéo dài thời gian hơn là dịch cúm mùa thông thường.

### Cúm H1N1 là gì?

Tháng Tư, 2009, một loại virus cúm mới có tên là cúm H1N1 (trước đây được gọi là “cúm heo”) bắt đầu gây bệnh cho người. Cúm H1N1 lây bệnh từ người sang người, cũng giống như sự lây lan của virus cúm mùa. Loại virus cúm mới bây giờ được gọi là đại dịch cúm H1N1.

Các triệu chứng của cúm mùa và đại dịch cúm H1N1 cũng giống nhau, bao gồm sốt, ho, đau cổ họng, chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi, đau nhức thân thể, nhức đầu, lạnh run và mệt mỏi. Nhiều người bị cúm H1N1, nhất là trẻ em, cũng bị tiêu chảy và ói mửa.

### Tại sao tôi phải quan tâm đến đại dịch cúm H1N1?

Cả hai loại virus cúm mùa và cúm H1N1 đều được dự đoán sẽ gây bệnh trong năm học này. Virus bệnh cúm được biết là sẽ biến đổi khi lây lan trong dân chúng. Các Chuyên Gia Khoa Học và Y Tế rất lo ngại rằng loại virus mới của đại dịch cúm H1N1 có thể biến đổi và làm cho nhiều người bị bệnh trầm trọng hơn và nhiều người chết hơn. Ngay cả trong trường hợp nếu việc này không xảy ra, chúng tôi cũng dự đoán sẽ có rất nhiều người mắc bệnh cúm, và số lượng người bệnh quá lớn có thể vượt quá khả năng các nguồn đáp ứng của cộng đồng.

Hầu hết những người mắc bệnh cúm sẽ tự khỏi bệnh mà không cần sự điều trị nào. Điều này đã thật sự xảy ra đối với virus đại dịch cúm H1N1. Hầu hết những người mắc bệnh cúm H1N1 đã tự điều trị tại nhà và đã hoàn toàn khỏi bệnh. Những người có những bệnh khác trong người, như là những người có hệ thống miễn dịch suy yếu, khi mắc bệnh cúm sẽ có nguy cơ cao bị bệnh trầm trọng hơn. Cho đến thời điểm hiện tại, các trẻ em dưới 5 tuổi, nhất là các em dưới 2 tuổi dường như có nguy cơ cao bị bệnh trầm trọng hơn đối với đại dịch cúm H1N1.

Ngoài ra, số trường hợp bệnh cúm lớn nhất đã được xác nhận hoặc có thể là bệnh cúm H1N1 là của những người trong khoảng tuổi từ 5 đến 24 tuổi. Điều này khác biệt khi so sánh với thành phần những người thường mắc bệnh cúm trong mùa cúm thông thường. Tuy nhiên, những người trong nhóm tuổi này mắc bệnh cúm H1N1 nhiều nhưng hầu hết đều phục hồi sức khỏe và khỏi bệnh ngoại trừ những người có bệnh khác hoặc có hệ thống miễn dịch suy yếu.

### Tôi phải làm gì?

1. Nên đi chích ngừa cúm. Thuốc chích ngừa cúm sẽ có vào đầu Tháng Chín. Trẻ em từ 6 tháng tuổi đến 18 tuổi nên chích ngừa cúm mỗi năm. Năm nay, vì lý do có cả hai loại virus cúm lan truyền trong cộng đồng nên chích ngừa cúm sẽ bảo vệ quý vị tránh khỏi bệnh cúm mùa.
2. Thuốc chích ngừa đại dịch cúm H1N1 sẽ được đưa ra sử dụng vào cuối mùa Thu, nhưng số lượng thuốc có thể sẽ có giới hạn trong thời gian đầu. Thành phần những người được đề nghị loại thuốc chích ngừa này bao gồm những trẻ em và thanh thiếu niên trong khoảng tuổi từ 6 tháng tuổi đến 18 tuổi. Thuốc chích ngừa cúm H1N1 sẽ rất có thể đòi hỏi thêm một mũi thuốc chích tăng cường (booster) trong vòng 2 đến 3 tuần sau khi chích ngừa lần đầu. Muốn biết thêm thông tin về những đề nghị về chích ngừa đại dịch cúm H1N1, quý vị có thể đến trang web <http://www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination/acip.htm>
3. Nếu con của quý vị bị bệnh và có những triệu chứng bệnh cúm (sốt, ho, đau cổ họng, chảy nước mũi), **thì quý vị nên giữ con ở nhà cho đến khi con của quý vị không còn bị sốt trong ít nhất 24 giờ (không uống bất cứ loại thuốc nào)**. Nếu con của quý vị có những bệnh trạng khác thì quý vị nên gọi bác sĩ để tham vấn.
4. Quý vị nên dạy con những thói quen lành mạnh, như ho và hắt mũi vào tay áo, hoặc dùng khăn giấy che mũi miệng khi ho hoặc hắt mũi. Dạy các con phải rửa tay thường xuyên và dùng khăn giấy lau tay sạch. Những điều đơn giản này sẽ rất hữu hiệu trong việc hạn chế sự lây bệnh – nhất là khi mọi người đều làm như vậy!

Không phải tất cả những người có triệu chứng bệnh cúm đều phải đến gặp bác sĩ hoặc phải thử máu về bệnh cúm. Điều tốt nhất là người bệnh phải nghỉ ở nhà cho đến khi không còn lên cơn sốt trong ít nhất 24 giờ. Tuy nhiên, nếu quý vị lo ngại vì các triệu chứng bệnh của quý vị hoặc con của quý vị càng ngày càng nặng hơn thì quý vị phải liên lạc ngay với bác sĩ.

Khi chúng tôi hiểu được nhiều hơn về đại dịch cúm H1N1, các thông tin có thể thay đổi. Quý vị nên theo dõi để nhận các thông cáo mới từ trường học của các con, hoặc đến trang web của Sở Y Tế Công Cộng, tại địa chỉ [www.sccphd.org](http://www.sccphd.org) và tìm đọc các thông tin cập nhật về đại dịch cúm H1N1. Nếu có các câu hỏi khác, quý vị có thể gọi Chương Trình Kiểm Soát và Phòng Bệnh của Sở Y Tế Công Cộng (Public Health Disease Prevention and Control Program) tại số 408-885-4214 và yêu cầu nói chuyện với một y tá của Sở Y Tế Công Cộng.

Cám ơn sự hợp tác của quý vị để giúp chúng tôi giữ cho cộng đồng học đường của chúng ta được lành mạnh ở mức cao nhất.