

## **Bệnh cúm H1N1 mới (bệnh cúm heo): Các dữ kiện dành cho những gia đình có trẻ em ở lứa tuổi đi học (Bản tu chính 8/18/09)**

### **Bệnh cúm H1N1 mới (bệnh cúm heo) là gì?**

Bệnh cúm H1N1 mới, hay còn gọi là "bệnh cúm heo," là một loại siêu vi có thể lây lan từ những người nhiễm siêu vi sang những người khác qua ho và hắt hơi. Quý vị không thể nhiễm siêu vi H1N1 mới từ heo hoặc do ăn các sản phẩm thịt heo.

### **Chúng tôi cần làm gì nếu trong gia đình tôi có người có các triệu chứng cúm?**

**Hãy ở nhà** nếu quý vị có các triệu chứng cúm: sốt VÀ ho hoặc đau họng (các triệu chứng khác có thể bao gồm nhức mỏi người, ớn lạnh hoặc tiêu chảy). CDC khuyến cáo những người có các triệu chứng cúm nên ở nhà cho tới ít nhất 24 giờ sau khi hết sốt ( $100^{\circ}\text{F}$ [ $37.8^{\circ}\text{C}$ ]), hoặc hết các dấu hiệu sốt khi không cần dùng đến thuốc hạ sốt. Quý vị không làm lây bệnh sang những người khác xung quanh†. Hãy quyết định đi khám bác sĩ như là khi quý vị đau bệnh. Đừng nên tìm nơi chữa trị y tế nếu quý vị không đau bệnh hoặc có các triệu chứng nhẹ mà quý vị thường sẽ không tìm nơi chữa trị cho những triệu chứng như vậy. Nếu quý vị cảm thấy bệnh tới mức cần đi khám bác sĩ, hãy gọi nhân viên y tế của quý vị.

### **Tại sao một số trường lại đóng cửa vì bệnh cúm H1N1 mới trong năm học trước?**

Trong thời gian bắt đầu dịch bệnh này vào mùa xuân năm 2009, chúng tôi tin rằng nên đóng cửa các trường bị ảnh hưởng trong khi tìm hiểu thêm về căn bệnh mới này và cách thức phòng ngừa lây bệnh. Việc đóng cửa các trường học giúp chúng tôi có thời gian quý giá để thu thập thông tin về giòng cúm H1N1 mới này trong cộng đồng và hạn chế siêu vi lây lan. Chúng tôi đánh giá cao sự hy sinh của các gia đình và nhà trường để bảo vệ sức khỏe của cộng đồng trong giai đoạn dịch bệnh ban đầu này. Sau khi tìm hiểu thêm về siêu vi này, chúng tôi thấy không cần thiết phải đóng cửa các trường học do có kết quả chẩn đoán một trường hợp nào đó có thể mắc bệnh hoặc đã xác nhận là mắc bệnh.

### **Các trường có tiếp tục đóng cửa không?**

Các trường học sẽ không còn được khuyến cáo phần đóng cửa dựa trên kết quả chẩn đoán một trường hợp có thể đã mắc bệnh hoặc được xác nhận là đã mắc bệnh cúm H1N1. Cũng như bệnh cúm theo mùa, các trường học có thể đóng cửa nếu có nhiều học sinh hoặc giáo viên bị bệnh hơn. Việc đóng cửa trường học dường như ít cần thiết hơn dựa trên những gì mà chúng tôi tìm hiểu được về cách thức lây lan của căn bệnh và mức độ nghiêm trọng của bệnh hiện liên quan tới giòng H1N1 mới này.

### **Con tôi vừa mới bị bệnh với các triệu chứng giống như bệnh cúm, tôi cần phải làm gì?**

Những học sinh bị sốt, ho, hoặc đau họng hoặc mắc bệnh hô hấp mới khác **không nên đến trường** trong ít nhất 24 giờ sau khi hết sốt ( $100^{\circ}\text{F}$ [ $37.8^{\circ}\text{C}$ ]), hoặc hết các dấu hiệu sốt khi không cần dùng đến thuốc hạ sốt.

### **Làm thế nào để bảo vệ con tôi và gia đình tôi tránh bị nhiễm bệnh?**

Dạy trẻ em cách:

- **Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước**, đặc biệt là sau khi quý vị ho hoặc hắt hơi. Nếu không có xà bông và nước ở gần, hãy dùng chất chùi rửa tay có chất cồn.
- **Che miệng và mũi** bằng khăn giấy hoặc nếp gấp khuỷu tay khi quý vị ho hoặc hắt hơi.
- **Cố gắng không chạm vào mắt, mũi hoặc miệng của quý vị**. Vi trùng thường lây lan theo cách này.
- **Tránh tiếp xúc với những người đang đau bệnh**.

### **Tôi có thể tới đâu để tìm hiểu thêm thông tin?**

- Trang mạng điện toán về bệnh cúm H1N1 mới của Chương Trình Theo Dõi Bệnh Cúm Connecticut (Bệnh Cúm Heo): <http://www.ct.gov/ctfluwatch>
- Trang mạng điện toán của Trung Tâm Kiểm Soát và Ngừa Bệnh (CDC): <http://www.cdc.gov/H1N1flu>

† Hướng dẫn về thời gian cần để một đứa trẻ có các triệu chứng cúm ở nhà có thể sẽ thay đổi. Để biết thông tin cập nhật nhất, xin tới trang mạng điện toán của chương trình Theo Dõi Bệnh Cúm Connecticut nói trên.