

Đại dịch cúm

Giải đáp thắc mắc của quý vị

Tờ thông tin này sẽ giải đáp các thắc mắc của quý vị về đại dịch cúm.

Đại dịch cúm là gì?

Đại dịch cúm là khi siêu vi khuẩn cúm (flu) lây lan trong thành phần dân số mà bình thường không làm cho con người bị bệnh. Siêu vi khuẩn này khác với siêu vi khuẩn cúm xảy ra theo mùa thường ảnh hưởng đến con người, và có thể làm cho nhiều người bị bệnh vì hầu như không có ai sẽ miễn dịch đối với siêu vi khuẩn này.

Đại dịch cúm lây lan bằng cách nào?

Đại dịch cúm rất dễ lây và lây lan từ người này sang người kia qua trung gian chất dịch do hệ hô hấp tiết ra theo ba cách:

- lây lan từ người này sang người kia qua trung gian những giọt ti li (ví dụ như khi người bệnh ho hoặc hắt hơi)
- khi sờ chạm vào những thứ bị dính chất dịch do hệ hô hấp tiết ra và sau đó chạm vào miệng, mắt hoặc mũi
- lây lan qua trung gian các hạt bụi bay trong không khí ở chỗ đông người trong nơi chốn không thoáng khí.

Tôi có thể bảo vệ bản thân và người khác khỏi bị cúm bằng cách nào?

Quý vị có thể thực hiện một số biện pháp vệ sinh cá nhân đơn giản, nhưng quan trọng, để ngừa bệnh cúm lây lan:

- Rửa tay là một trong những biện pháp quan trọng nhất để ngừa bệnh lây lan. Quý vị hãy rửa tay, đặc biệt là sau khi tiếp xúc với người bị bệnh đường hô hấp, nhất là trẻ em. Trong trường hợp xảy ra đại dịch bệnh, chúng tôi khuyên quý vị nên tránh bắt tay. Mọi người nên tập thói quen rửa tay trước khi ăn, sau khi đi tiêu tiểu, và sau khi ho, hắt hơi hoặc hỉ mũi. Nên thải bỏ khăn giấy (tissue) lập tức sau sử dụng.
- Vệ sinh khi ho/hắt hơi là điều quan trọng. Khi ho hoặc hắt hơi, quý vị hãy quay lưng lại với người khác và lấy khăn giấy (tissue) che miệng hoặc mũi. Thải bỏ khăn giấy, sau đó rửa tay.
- Hạn chế tiếp xúc với người khác và đồ vật. Tránh tới thăm người bị cúm trừ khi thật sự cần thiết. Nếu có người trong nhà bị cúm, quý vị hãy tách riêng vật dụng cá nhân của họ, chẳng hạn như khăn, với vật dụng của những người khác trong gia đình. Lau dọn sạch sẽ các bề mặt, như bồn tắm và vòi nước, bồn rửa nhà bếp và bàn bếp, sau khi người bệnh đã sử dụng.
- Hãy nhớ đừng sử dụng chung vật dụng ăn uống, thức ăn, thức uống. Quý vị cũng nên cố gắng giữ khoảng cách xa người bệnh ít nhất một mét.

Nếu tiếp xúc với đại dịch cúm, bao lâu sau thì tôi sẽ bị bệnh?

Khoảng thời gian từ lúc quý vị tiếp xúc với đại dịch cúm cho đến khi quý vị bị lâm bệnh là khoảng từ 1 đến 7 ngày, nhưng thường là từ 1 đến 3 ngày.

Nếu bị cúm, tôi sẽ có thể lây bệnh trong bao lâu?

Khoảng thời gian khi quý vị có thể lây bệnh sang người khác thường là từ một ngày trước (dù hiếm khi) ngày bệnh khởi phát đến khoảng bảy ngày.

Đối với trẻ em từ 12 tuổi trở xuống, thời kỳ lây bệnh dài hơn – tối đa là 21 ngày sau khi bệnh khởi phát.

Các triệu chứng bệnh là gì?

Các triệu chứng đại dịch cúm cũng giống như bệnh cúm thông thường, bao gồm sốt, nhức đầu, mệt mỏi, ho khan, đau họng, chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi và đau nhức bắp thịt.

Cúm ở trẻ em thường có ít nhất hai hoặc ba triệu chứng sau: đột ngột bị sốt, đau nhức, mệt mỏi cùng cực, nhức đầu, ho, đau họng, nghẹt mũi hoặc xổ mũi, buồn nôn, ói mửa, tiêu chảy, thở phát ra tiếng (viêm thanh khí phế quản) và biếng ăn hoặc biếng uống.

Hầu hết các triệu chứng bệnh sẽ tan biến trong vòng 2-7 ngày, dù chứng ho có thể kéo dài lâu hơn.

Đại dịch cúm có thể làm cho người ta bị chết hay không?

Có, tuy nhiên, nay đã có phương pháp điều trị và ngừa bệnh xảy ra ngay từ đầu. Victoria có sách lược để giảm thiểu vấn đề lây lan và tác động của đại dịch bệnh trong dân chúng.

Các biến chứng bệnh là gì?

Một số biến chứng do cúm gây ra bao gồm nhiễm trùng phổi do vi khuẩn, mất nước và các bệnh kinh niên chuyển nặng hơn, như bệnh tim, hen suyễn hoặc bệnh tiểu đường. Trẻ em có thể bị vấn đề về xoang và viêm tai như là biến chứng bệnh cúm. Người từ 65 tuổi trở lên và người bị bệnh kinh niên, không phân biệt tuổi tác, dễ bị các biến chứng bệnh cúm nghiêm trọng nhất.

Làm sao để phòng ngừa và điều trị đại dịch cúm?

Cách trị cúm bao gồm nghỉ ngơi, uống đủ nước và ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, và uống thuốc để giảm sốt và giảm đau như aspirin (ngoại trừ trẻ em) và paracetamol.

Thuốc kháng sinh không trị siêu vi khuẩn, do đó, chúng không chữa cúm được. Một số người có thể cần phải sử dụng thuốc kháng sinh vì họ bị bệnh thứ cấp, chẳng hạn như bệnh phổi như viêm phổi do phế cầu khuẩn, cộng với cúm. Những người bị ảnh hưởng nghiêm trọng có thể cần phải nhập viện, điều trị oxy bổ sung và hỗ trợ hô hấp bằng phương pháp thông khí nhân tạo.

Hiện nay có hai loại thuốc kháng siêu vi khuẩn có thể bảo vệ chống cúm (dự phòng) ngắn hạn hoặc rút ngắn thời gian bị bệnh nếu sớm uống thuốc này khi bị bệnh (điều trị). Những thuốc này là oseltamivir (tên gọi thông thường là: Tamiflu) và Zanamivir (tên gọi thông thường là: Relenza) và cả hai đều phải có toa bác sĩ.

Hiện nay chúng ta chưa biết rõ hiệu quả của thuốc kháng siêu vi khuẩn đối với việc điều trị đại dịch cúm. Kế hoạch quản lý sức khỏe của tiểu bang Victoria đối với đại dịch cúm cho phép sử dụng loại thuốc này phần nào để chữa trị các ca bệnh và trường hợp tiếp xúc với siêu vi khuẩn. Tuy nhiên, trong trường hợp xảy ra đại dịch bệnh, các loại thuốc này có thể bị thiếu hụt. Kế hoạch này giúp những người dễ bị nguy hiểm nhất sẽ ưu tiên có loại thuốc này.

Muốn biết thêm thông tin

Better Health Channel

www.betterhealth.vic.gov.au

Department of Health and Human Services:

www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza

Điện thoại: 1300 651 160

Chính phủ bang Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne ủy quyền và phát hành.

© Tiểu bang Victoria, Department of Health and Human Services, tháng 6 năm 2016.