

## **Bệnh Cúm A - H1N1 Hướng Dẫn Chăm Sóc Tại Nhà #2**

### **Hướng Dẫn Tam Thời – Chăm Sóc Người Có Bệnh Cúm A - H1N1 Tại Nhà**

Xin Ghi chú: Do tình hình phát triển nhanh chóng của căn bệnh, hướng dẫn chỉ có tính tạm thời. Hướng dẫn này có thể thay đổi trong vài ngày hoặc vài tuần dựa trên tin tức mới thu thập.

**Cũng giống như bệnh cúm mùa Đông, đề nghị cho việc phòng ngừa bệnh cúm A - H1N1 là rửa tay, che miệng và mũi khi ho, và ở nhà nếu quý vị bị bệnh.**

#### **BẠN VÀ NGƯỜI TRONG GIA ĐÌNH BẠN NÊN:**

1. Nên ở nhà nếu bạn có triệu chứng tưởng tự cảm cúm như là mệt mỏi, sốt, ho, hay đau họng.
2. Nên rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước ấm - mỗi lần rửa tay ít nhất 20 giây.
3. Nên che miệng và mũi với khăn giấy hay khuỷ tay áo khi ho hoặc hắt hủi.
4. Trẻ em và người lớn có những triệu chứng sau đây cần liên lạc với bác sĩ gia đình hoặc đi đến phòng cấp cứu:

#### **TRẺ EM**

- Nếu các triệu chứng tưởng tự cảm cúm không khả quan hoặc trở nên tồi tệ hơn sau vài ngày
- Thở nhanh hoặc khó thở
- Môi hoặc da có màu bầm xanh
- Thiếu nước; không uống đủ nước
- Không tỉnh táo, không muốn nói chuyện, rối loạn tâm trí, mất phương hướng.
- Bị sốt và nổi ban

#### **NGƯỜI LON**

- Khó thở hoặc thở dốc
- Đau, tức ngực hoặc đau bụng
- Bất tỉnh linh bị chóng mặt
- Rối loạn tâm trí
- Ới mưa nhiều hoặc ới mưa liên tục

5. Nên biết rằng thuốc men (thuốc chống siêu vi trùng) dùng để chữa trị và ngăn ngừa cảm cúm, không phải là thuốc dùng "chữa khỏi tất cả bệnh" và không nên dùng thuốc nếu không có sự hướng dẫn của bác sĩ.
6. Nên biết rằng mang khẩu trang hoặc khử trùng quá mức không giúp bạn tránh nhiễm bệnh cúm. Cách tốt nhất để tránh nhiễm bệnh cúm là rửa tay thường xuyên, tránh chạm tay vào mặt, che miệng và mũi khi ho, và nên ở nhà nếu bạn đang bị bệnh để tránh truyền bệnh cho người khác.

## **NẾU NGƯỜI TRONG NHÀ BẠN BỊ BỆNH, NÊN HƯỚNG DẪN BỆNH NHÂN:**

- Liên lạc với bác sĩ gia đình để xem bệnh nhân có nên uống thuốc chống siêu vi trùng, đặc biệt lúc bệnh nhân có nhu cầu y tế như đang mang thai, tiểu đường, bệnh tim, bệnh suyễn, emphysema hoặc các chứng bệnh khác.
- Uống các chất lỏng như nước, súp, thức uống thể thao, electrolyte thức uống cho trẻ sơ sinh để khỏi bị thiếu nước trong người.
- Che miệng và mũi với khăn giấy hay khuy tay áo khi ho hoặc hắt hủi.
- Rửa tay với xà bông và nước hoặc các sản phẩm có chất cồn.
- Tránh tiếp xúc gần gũi với người khác, không đi làm việc hay đến trường học.

## **THUỐC GIÚP GIẢM CÁC TRIỆU CHỨNG CÚM**

- Hầu hết mọi bệnh nhân với cảm cúm có thể hồi phục mà không cần phải dùng thuốc chống siêu vi trùng. Thuốc chống siêu vi trùng có thể giúp giảm các triệu chứng của bệnh cảm, nhưng cần phải có toa bác sĩ. Nên tham khảo với bác sĩ hoặc dược sĩ để đảm bảo việc sử dụng thuốc an toàn và chính xác.
- Các loại thuốc cảm lạnh và cảm cúm có thể mua ở tiệm thuốc mà không cần toa bác sĩ chỉ giúp làm giảm các triệu chứng nhưng sẽ không làm giảm sự lây truyền bệnh từ người bệnh sang người khác.
  - o Đối với các loại thuốc cảm lạnh và cảm cúm có thể mua ở tiệm thuốc mà không cần toa bác sĩ, nên xem các thành phần của thuốc trên nhãn hiệu có chứa Aspirin hay không. **Không** sử dụng thuốc có chứa aspirin (acetylsalicylic acid) để chữa trị các triệu chứng cảm cúm vì Aspirin có thể gây ra hội chứng Reye, một căn bệnh nghiêm trọng nhưng hiếm khi thấy. Để biết thêm thông tin về hội chứng Reye, hãy vào trang web của the National Institute of Health: [http://www.ninds.nih.gov/disorders/reyes\\_syndrome/reyes\\_syndrome.htm](http://www.ninds.nih.gov/disorders/reyes_syndrome/reyes_syndrome.htm)
  - o Thanh thiếu niên với bệnh cảm cúm có thể dùng thuốc không có Aspirin, chẳng hạn như acetaminophen (Tylenol®) và ibuprofen (Advil®, Motrin®, Nuprin®), để giúp giảm các triệu chứng.
  - o Trẻ em nhỏ hơn 2 tuổi không nên dùng thuốc mua ở tiệm mà không cần toa bác sĩ. Trước tiên, nên tham khảo với bác sĩ gia đình.
  - o Cách an toàn nhất giúp giảm các triệu chứng cảm cúm ở trẻ em nhỏ hơn 2 tuổi là dùng hơi nước (cool-mist humidifier) và đồ hút đi chất nhờn/đờm ở mũi.
  - o Dùng các loại thuốc để giúp giảm sốt và giảm đau như:
    - Acetaminophen (Tylenol®)
    - Ibuprofen (Advil®, Motrin®, Nuprin®)
    - Naproxen (Aleve®)

## **BẢO VỆ CHÍNH MÌNH VÀ NHỮNG NGƯỜI KHÔNG BỊ BỆNH KHÁC**

- Bệnh nhân nên tránh xa những người không bị bệnh khác.
  - o Nếu có thể, cách xa bệnh nhân từ 3-5 feet
  - o Người bệnh nên ở trong phòng riêng với nhà tắm riêng biệt nếu có thể
  - o Người bệnh tránh đến chỗ sinh hoạt chung của gia đình.
  - o Xếp xếp một người chăm sóc cho bệnh nhân, người này không là một phụ nữ mang thai.
  - o Tránh có khách đến nhà thăm.
  - o Sắp xếp giường ngủ cá nhân sao cho đầu của một người kế bên chân của người bên cạnh.
  - o Trong các phòng lớn hơn, dùng khăn trải giường hoặc rèm cửa làm màn ngăn cách tạm thời giữa các giường.
- Mọi người nên rửa tay thường xuyên với xà bông và nước hoặc các sản phẩm có chất cồn.
- Tránh dùng chung đồ vệ sinh cá nhân như bàn chải đánh răng hay khăn lau.
- Trừ khi cần các dịch vụ về y tế, người bị cảm cúm không nên ra khỏi nhà cho tới khi 24 giờ sau khi hết sốt.
- Ở các khu vực dùng chung, nên mở các cửa sổ trong phòng ngủ, phòng họp nhóm, nhà vệ sinh để thông gió.
- Theo dõi mọi người gia đình. Nếu có các triệu chứng cảm cúm, hãy gọi đường dây nóng hoặc liên lạc bác sĩ gia đình.

### **DỌN DỆP, GIẶT ỦI, VÀ SỬ DỤNG THÙNG RÁC:**

- Khăn giấy và các đồ dùng 1 lần (disposable) dùng bởi người bệnh nên bỏ vào thùng rác. Rửa tay sau khi chạm tay vào các thủ đã dùng bởi người bệnh.
- Lau sạch các bề mặt (đặc biệt là bàn cạnh giường ngủ, phòng tắm, và đồ chơi của trẻ em) bằng các chất khử trùng dùng trong nhà theo hướng dẫn trên nhãn sản phẩm.
- Không cần phải rửa riêng các vật dụng cá nhân như là khăn trải giường, muống, đĩa, chén đĩa dùng bởi bệnh nhân. Không nên dùng chung các thủ này nếu không rửa kỹ.
- Giặt linens (chẳng hạn như khăn giường và khăn tắm) bằng máy giặt & máy sấy với xà bông và nước nóng (hot setting). Tránh ôm đồ chứa giặt sát vào người. Rửa tay với xà bông và nước hoặc các sản phẩm có chất cồn ngay sau khi cầm đồ chứa giặt.
- Rửa sạch muống đĩa bằng máy rửa chén hoặc bằng tay với nước và xà bông.

### **MUỐN BIẾT THÊM THÔNG TIN**

- Vào trang web của Trung Tâm Kiểm soát và Phòng chống dịch bệnh để biết thông tin cập nhật nhất ở Hoa Kỳ: <http://www.cdc.gov/swineflu/>
- Vào trang web của Sở Y tế Cộng Đồng để biết thông tin địa phương: <http://www.lapublichealth.org/>
- Gọi số 2-1-1 để biết thêm thông tin địa phương.
- Gọi đường dây nóng của Trung Tâm Kiểm soát và Phòng chống dịch bệnh (CDC) ở số 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636).
- Gọi đường dây nóng của Sở Y tế Cộng Đồng của California về bệnh cúm H1N1 ở số 888-865-0564