

Khi nào thì tôi phải đi gặp chuyên viên y tế ngay?

Nếu quý vị thấy bệnh và cảm thấy bất kỳ dấu hiệu cảnh báo nào dưới đây, hãy đến phòng cấp cứu hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp.

Đối với **trẻ em**, các dấu hiệu cảnh báo cần phải chữa trị gấp gồm có:

Thở dồn dập hoặc khó thở

- ◆ Da tái nhợt hoặc xám (gọi ngay 9-1-1)
- ◆ Không uống đủ nước
- ◆ Ói mửa nhiều và liên tục
- ◆ Không tỉnh táo hoặc không phản ứng bình thường
- ◆ Khó chịu đến độ trẻ không muốn ai bồng
- ◆ Triệu chứng giống cúm có cải tiến nhưng rồi lại nóng sốt và ho liên miên

Đối với **người lớn**, các dấu hiệu cảnh báo cần phải chữa trị gấp gồm có:

Khó thở hoặc thở không đủ hơi

- ◆ Đau hoặc khó chịu ở ngực hoặc bụng
- ◆ Chóng mặt bất thình lình
- ◆ Lẫn lộn
- ◆ Ói mửa nhiều và liên tục
- ◆ Triệu chứng giống cúm có cải tiến nhưng rồi lại nóng sốt và ho liên miên



Muốn có thêm thông tin về cúm H1N1, liên lạc KDHE:

- ◆ **1-877-427-7317 (miễn phí)**
8 a.m. - 5 p.m. Giờ miền trung
Thứ hai đến Thứ sáu
- ◆ **h1n1fluinfo@kdheks.gov**
- ◆ **www.kdheks.gov**



Nhiệm vụ của chúng tôi – Là cơ quan bảo vệ môi trường và chăm sóc sức khỏe của tiểu bang, KDHE khuyến khích những sự lựa chọn có trách nhiệm để bảo vệ sức khỏe và môi trường cho mọi người dân Kansas .

Qua giáo dục, các dịch vụ trực tiếp và đánh giá dữ liệu và chiều hướng, đi kèm với soạn thảo và thực hiện chính sách, KDHE sẽ cải tiến sức khỏe và chất lượng cuộc sống. Chúng tôi ngăn ngừa bệnh tật, thương tích và khuyến khích một môi trường an toàn và bền vững cho người dân Kansas.

Thông tin thu thập từ Phòng Y tế quận Seattle-King.
Cập nhật 9/16/09



Cúm theo mùa và cúm H1N1 —

Khi Nào Thì Cần Chữa Trị



Cúm theo mùa và cúm H1N1 - Khi Nào Thì Cần Chữa Trị

Cúm là gì?

Cúm (còn gọi là flu) là bệnh đường hô hấp hay lây do các virus cúm gây ra. Cúm theo mùa và cúm H1N1 đều là virus cúm có thể gây bệnh nặng hay nhẹ. Cúm thường đến bất ngờ và thường là có nóng sốt, ho, hoặc đau cổ họng. Các triệu chứng khác có thể là nhức đầu, quá mệt mỏi, chảy mũi, hoặc đau cơ. Buồn nôn, ói, và tiêu chảy cũng có thể xảy ra và thường thấy ở trẻ em hơn người lớn.

Mọi người bị cúm có cần đi bác sĩ hay xét nghiệm hay chữa trị không?

Hầu hết người lớn và trẻ em có sức khỏe tốt nếu bị cúm thường phục hồi mà không cần đi bác sĩ. Một số có thể gọi cho bác sĩ để hỏi ý kiến về cách chăm sóc tại nhà.



Tôi nghi bị cúm. Tôi có cần xét nghiệm hoặc chữa trị về cúm H1N1 hoặc cúm theo mùa không?

Hầu hết trẻ em và người lớn bị cúm không cần và được khuyên là không nên xét nghiệm và chữa trị. Hiện nay người ta khuyên không nên dùng thuốc chống virus ngoại trừ những người bị cúm mà có rủi ro

cao sẽ sinh biến chứng hoặc đang mắc bệnh nặng.

Ai cần gọi hoặc đến bác sĩ?

Trẻ em và người lớn bị cúm nhưng có rủi ro cao sẽ sinh biến chứng và người có triệu chứng cúm nặng nên gọi bác sĩ gia đình hoặc đến một trạm chăm sóc khẩn cấp hoặc phòng cấp cứu bệnh viện nếu họ không gặp được bác sĩ.

Nếu được, gọi cho bác sĩ để xem có cần đến khám không. Xin đừng đến phòng cấp cứu bệnh viện nếu quý vị có triệu chứng cúm nặng hoặc có bệnh mãn tính khiến quý vị có rủi ro cao sẽ sinh biến chứng và quý vị không liên lạc được với bác sĩ của mình.

Lời khuyên tổng quát khi nghĩ mình bị cúm

- ◆ Nếu bị cúm thực sự, quý vị sẽ bệnh ít ra là một tuần. Xin ở nhà để dưỡng bệnh và tránh lây cho người khác, ngoại trừ phải đi bác sĩ hoặc có chuyện cần. Dùng nhiều chất lỏng và nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt. Tránh du hành.
- ◆ Không đi làm hoặc đi học cho đến khi đã ngưng sốt ít nhất 24 tiếng. Sốt sẽ biến mà không cần uống thuốc giảm sốt như acetomenophen (Tylenol) và ibuprofen (Motrin).
- ◆ Nếu ra khỏi nhà để chữa bệnh, mang khẩu trang.
- ◆ Rửa tay thường xuyên bằng nước ấm và xà phòng hoặc dùng loại

thuốc rửa tay.

- ◆ Khi ho hoặc hắt xì, che miệng bằng khăn giấy hoặc tay áo.

Nói chung, tiếp xúc với người khác càng ít càng tốt để khỏi lây bệnh, nhất là những người có một trong các điều kiện rủi ro cao có kể bên trên.

Ai là người có nhiều rủi ro gặp biến chứng về cúm?

- ◆ Trẻ em dưới 5 tuổi – nhất là trẻ em dưới 2 tuổi, là thành phần có rủi ro cao nhất gặp biến chứng nghiêm trọng do cúm.
- ◆ Người từ 65 tuổi trở lên
- ◆ Phụ nữ mang thai
- ◆ Người có bệnh mãn tính về phổi (kể cả suyễn), tim (trừ cao máu), thận, gan, máu (kể cả hồng cầu liềm, sickle cell), óc hoặc hệ thần kinh, cơ bắp (nhất là bệnh làm ta khó nuốt), hoặc chuyển hóa (đái tháo đường);
- ◆ Người có hệ miễn nhiễm yếu do dùng thuốc hoặc do nhiễm HIV;
- ◆ Người dưới 19 tuổi đang trị bệnh bằng aspirin trong thời gian dài, vì sẽ làm tăng nguy cơ về hội chứng Reye.

