

Quan tâm và chú ý đến những vấn đề sức khỏe khác có thể xảy ra trong cơn đại dịch hay trong những trường hợp khẩn cấp là một việc rất quan trọng. Ví dụ, trong trường hợp chính quyền bắt đầu chủng ngừa cho toàn khu dân cư, khi đến trạm chích thuốc, quý vị cần mang theo tất cả các chi tiết bệnh sử, nhất là trong trường hợp quý vị đang mắc một chứng bệnh nặng hay bị dị ứng.

• Ghi trong hồ sơ mỗi thành viên trong gia đình loại máu, các dị ứng, loại thuốc đang dùng và liều lượng, tình trạng y khoa hiện nay và trong quá khứ. Những điều chuẩn bị sẵn chẳng những giúp quý vị đối phó với đại dịch mà còn giúp quý vị đương đầu với những trường hợp khẩn cấp khác. Bảng liệt kê sau đây giúp quý vị trong việc này.

Thành viên gia đình	Loại máu	Dị ứng	Tình trạng y khoa hiện nay và trong quá khứ	Loại thuốc đang dùng/Liều



Đại dịch cúm (cúm) gây ra bởi sự bộc phát của một loại vi khuẩn cúm mới trên toàn thế giới. Vì những quan tâm và lo ngại của chuyên gia y tế về khả năng bùng nổ của một trận đại dịch cúm, Sở Y tế Công cộng quận Los Angeles cố gắng giúp quý vị hiểu rõ về đại dịch cúm và biết cách chuẩn bị để phòng ngừa và bảo vệ chính mình.

Không ai dự đoán được khi nào sẽ có một trận đại dịch và nếu có, hậu quả nguy hiểm như thế nào. Chúng ta chỉ biết rằng đại dịch đã xảy ra ba lần (vào năm 1918, 1957 và 1968) trong thế kỷ vừa qua. Đại dịch cúm bộc phát khi có một loại vi khuẩn mới phát sinh. Loại vi khuẩn này lây truyền một cách dễ dàng từ người này sang người khác, gây bệnh nặng, truyền đi trên toàn quốc và lan rộng khắp hoàn cầu trong một thời gian rất ngắn. Đại dịch cúm có thể xảy ra trong nhiều đợt, mỗi đợt kéo dài từ sáu đến tám tuần.

Nếu trận đại dịch sắp xảy ra đến tại Hoa Kỳ là một đại dịch hiểm nghèo, cuộc sống thường nhật của chúng ta sẽ bị xáo trộn hoàn toàn. Các cơ sở thương mại và trường học sẽ bị đóng cửa. Phương tiện di chuyển công cộng sẽ bị giới hạn và các chuyến bay sẽ bị bãi bỏ. Nhân viên không đi làm được và cơ sở thương mại và các dịch vụ xã hội có thể bị đóng cửa hay chỉ mở cửa ngắn giờ.

Để bảo vệ quý vị và gia đình, hãy bỏ chút thì giờ tìm hiểu rõ ràng về đại dịch cúm và chuẩn bị đối phó trước.

HÃY CHUẨN BỊ SẴN SÀNG.

Việc chuẩn bị **ngay từ bây giờ** để bảo vệ người thân trong cơn đại dịch là một việc rất quan trọng. Những điều cần làm này cũng có thể giúp quý vị chuẩn bị đối phó với các trường hợp khẩn cấp khác và giúp quý vị tránh cảm cúm hàng năm.

Tập thông tin này giúp quý vị và gia đình trong việc:

- Biết và hiểu rõ về đại dịch cúm.
- Hiểu rõ những vấn đề gia đình quý vị sẽ gặp phải nếu một trận đại dịch cúm hiểm nghèo xảy ra làm rối loạn việc học tập, công việc thường nhật, sinh hoạt xã hội và đời sống hàng ngày của mọi người.
- Dùng mọi hiểu biết thông thường để ngăn ngừa sự lây truyền của vi trùng và luôn có những thói quen y tế lành mạnh.

More information available at:

- www.lapublichealth.org Sở Y tế Công cộng quận Los Angeles
- www.dhs.ca.gov Bộ Y tế tiểu bang California
- www.cdc.gov Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Bệnh tật Hoa Kỳ
- www.pandemicflu.gov Bộ Y tế Hoa Kỳ
- www.who.org Tổ chức Y tế Quốc tế
- www.redcross.org Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ



Đặc biệt cảm tạ sự hỗ trợ của Tổ chức Trust for America's Health trong việc thực hiện bản thông tin này.

www.lapublichealth.org



Không phải là bệnh cúm như mọi năm



Những điều mọi cá nhân và gia đình cần biết về

Đại dịch cúm



This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-06 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.



Khác biệt quan trọng giữa bệnh cúm hàng năm và đại dịch cúm

Bệnh cúm hàng năm	Đại dịch cúm
Xảy ra hàng năm trong những tháng mùa đông.	Xảy ra ba lần (vào năm 1918, 1957, 1968) trong thế kỷ vừa qua và có thể xảy ra vào bất cứ mùa nào. Có thể xảy ra “từng đợt”, ngừng vài tháng, sau đó lại tái phát.
Lây nhiễm từ 5 đến 20 phần trăm dân số Hoa Kỳ.	Chuyên gia tiên đoán rằng 25 đến 50 phần trăm dân số sẽ bị lây nhiễm tùy theo mức độ hiểm nghèo của loại vi khuẩn.
Đa số các bệnh nhân bình phục trong vòng một hai tuần.	Thường là loại cúm hiểm nghèo hơn, vì thế, nguy cơ tử vong sẽ cao hơn.
Tử vong thường chỉ xảy ra trong các nhóm dân số được xem là có “nguy cơ cao” như người già (từ 65 tuổi trở lên); trẻ em (tuổi từ 6 đến 23 tháng); những ai đang mang các chứng bệnh như bệnh về phổi, bệnh tiểu đường, bệnh ung thư, bệnh về thận, bệnh tim và những người với hệ miễn nhiễm bị suy yếu.	Dân chúng thuộc lứa tuổi nào cũng có nguy cơ bị lây nhiễm, không chỉ các nhóm dân được xem là có “nguy cơ cao”. Dựa theo hình thức lây nhiễm qua các trận đại dịch đã xảy ra, người lớn khỏe mạnh vẫn có nguy cơ lây nhiễm cao. Trường hợp điển hình, trong trận đại dịch năm 1918, tỉ lệ người lớn dưới 35 tuổi (một thành phần quan trọng trong cơ cấu lao động và nhân sự của Hoa Kỳ) bị lây nhiễm cao hơn mức bình thường.
Chủng ngừa cúm sẽ có hiệu quả tốt vì loại vi khuẩn gây ra bệnh mỗi mùa đông có thể tiên đoán được một cách hữu hiệu.	Thuốc chủng ngừa cho đại dịch cúm có thể sẽ không được chuẩn bị kịp hay có sẵn trong giai đoạn khởi đầu của trận đại dịch. Những loại vi khuẩn mới cần được định dạng chính xác và việc sản xuất thuốc chủng ngừa có hiệu quả tốt thường phải mất sáu tháng.
Thuốc kháng vi khuẩn nói chung chỉ dành cho những ai có nhiều nguy cơ lâm bệnh trầm trọng nhất.	Sự cung cấp thuốc kháng vi khuẩn có thể sẽ rất hạn chế và mức hiệu quả của các thuốc này chỉ biết được sau khi đại dịch đã hoành hành.

Vai trò của Sở Y tế Công cộng quận Los Angeles

Mọi việc sẽ thay đổi khi đại dịch xảy ra. Trong trường hợp có đại dịch, Sở Y tế Công cộng có trách nhiệm ban hành các thủ tục y tế (bản chỉ dẫn). Điều quan trọng là mọi người phải luôn cập nhật những tin tức về diễn biến của trận dịch và các chỉ dẫn cần biết về cách phòng ngừa nhiễm bệnh.

Để biết thêm chi tiết, xin gọi Sở Y tế Công cộng quận Los Angeles tại số (800) 427-8700 hoặc viếng trang mạng www.lapublichealth.org



NHỮNG ĐIỀU QUÝ VỊ VÀ GIA ĐÌNH NÊN LÀM NGAY BÂY GIỜ ĐỂ CHUẨN BỊ

■ Làm những việc sau đây để ngăn ngừa việc lây truyền bệnh cúm và hãy dạy con em những việc này.

- Rửa tay thường xuyên. Việc này sẽ giúp quý vị và những người chung quanh tránh lây nhiễm vi trùng. Nếu không có nước và xà phòng, hãy dùng giấy lau tay có tấm cồn dùng xong vứt đi hoặc dùng dung dịch keo tẩy trùng.
- Khi ho hoặc hắt hơi quý vị nên che mũi miệng bằng khăn giấy lau. Nếu quý vị không có giấy lau, hãy ho hoặc hắt hơi vào cánh tay áo và không nên ho hoặc hắt hơi vào bàn tay.
- Tránh tiếp xúc trực tiếp với người đang mắc bệnh.
- Nếu quý vị mắc bệnh, quý vị nên ở nhà tịnh dưỡng và tránh tiếp xúc với người chung quanh càng nhiều càng tốt để giúp những người này khỏi bị lây nhiễm và tránh mắc bệnh; nghỉ ngơi đầy đủ và đi khám bác sĩ.

■ Tập các thói quen giữ gìn sức khỏe tốt khác.

- Giữ gìn sức khỏe: ngủ đầy đủ, tập thể dục hàng ngày, tìm cách chế ngự sự căng thẳng tinh thần, uống nhiều nước và ăn uống lành mạnh.
- Không hút thuốc. Hút thuốc có thể làm cho bệnh cúm trở nên hiểm nghèo hơn nếu quý vị phải bệnh.

■ Bàn luận về các vấn đề sức khỏe quan trọng với gia đình và người thân.

- Bàn về việc chăm sóc người thân tại đâu và như thế nào nếu những người này lâm bệnh và những gì cần thiết phải có để chăm sóc những người này tại nhà.
- Lập kế hoạch tìm người chăm sóc trẻ nhỏ hay người thân có nhu cầu chăm sóc đặc biệt nếu mọi người lớn trong nhà đều lâm bệnh. Trong gia đình còn có ai phụ chăm sóc được hay có người láng giềng nào có thể giúp đỡ trong trường hợp này không? Lập kế hoạch, chuẩn bị sẵn cho những trường hợp này và bàn luận với người trong gia đình.

■ Dự trữ thuốc uống theo toa và các vật liệu y tế khác cho quý vị và gia đình đủ cho hai tuần. Dự trữ các loại như:

- Xà phòng hay thuốc rửa tay có rượu cồn và không cần nước.
- Thuốc trị nóng sốt như acetaminophen (Tylenol) hay Ibuprofen
- Thuốc ho
- Nhiệt kế
- Dung dịch có chất điện phân như Pedialyte, Gatorade, hay những loại thức uống khác chuyên dùng để bồi hoàn sự mất nước trong cơ thể

Các loại thức uống chuyên dùng để bồi hoàn sự mất nước được dùng cho những người bị tiêu chảy, ói mửa hay bị nóng sốt. Các thức uống này là nước pha lẫn một số muối khoáng theo một tỉ lệ đặc biệt được dùng để bồi dưỡng và bổ sung nước và chất điện phân trong cơ thể. Các loại thức uống chuyên dùng để bồi hoàn sự mất nước có bán tại đa số các nhà thuốc. Điều quan trọng là nên cho uống nước khi cơn bệnh vừa khởi mà không nên chờ đến khi nguy kịch.

■ Thuốc uống theo toa: Nếu quý vị hay người nhà thường phải uống thuốc theo toa, hãy thảo luận với bác sĩ và chương trình bảo hiểm y tế và yêu cầu được mua thuốc cho đủ uống trong nhiều tuần lễ.

■ Chuẩn bị sẵn cho trường hợp thiếu thốn thực phẩm, nước và đồ dùng trong nhà trong trường hợp khẩn cấp bằng cách dự trữ sẵn thức ăn không dễ hư như đồ ăn đóng hộp và ngũ cốc khô, nước, máy thu thanh xách tay, pin, đèn pin, bao rác, và đồ khui hộp bằng tay.

- Chuẩn bị sẵn cho sự thay đổi của những sinh hoạt hàng ngày và lập kế hoạch cho chương trình hoạt động mới, nếu cần

- Trường học có thể bị đóng cửa nên cần chuẩn bị nơi giữ trẻ.
- Việc đi đến sở làm có thể sẽ khó khăn hoặc quý vị sẽ hoàn toàn không đến sở làm được, do đó quý vị nên yêu cầu được làm việc tại nhà hoặc làm việc từ nhà qua hệ thống điện toán.
- Phương tiện di chuyển công cộng có thể bị ngưng, vì thế, quý vị nên nghĩ đến việc đi làm, đến trường hay đi chợ bằng cách đi cùng xe với người khác.
- Nhiều dịch vụ công cộng và cộng đồng khác cũng có thể bị gián đoạn. Những dịch vụ này gồm các dịch vụ y tế tại bệnh viện và các cơ sở y tế, ngân hàng, cơ sở thương mại, nhà hàng, cơ quan chính quyền và văn phòng bưu điện. Hãy dự trữ những gì quý vị và gia đình phải làm nếu không có các dịch vụ này.
- Biết rõ các quy chế về việc nhân viên được phép nghỉ bệnh, nghỉ vì lý do sức khỏe và nghỉ để chăm sóc thân nhân nơi sở làm của quý vị.
- Chủng ngừa cúm hàng năm. Cả những người không thuộc nhóm có nguy cơ cao cũng nên chủng ngừa cúm nếu có đủ thuốc ngừa. Những người trong tình trạng sức khỏe kém và những người lớn tuổi từ 65 tuổi trở lên nên chủng ngừa vi khuẩn pneumococcal. Thuốc chủng này chỉ cần chích một lần.
- **KHÔNG NÊN** đi làm, đi học hay đến nơi công cộng nếu mắc bệnh.

Bộ Y tế Hoa Kỳ đã soạn thảo và thực hiện một bảng kiểm đầy đủ chi tiết về sự chuẩn bị và cách đối phó với đại dịch cúm dành cho cá nhân và gia đình trên trang mạng www.pandemicflu.gov.

Thực hiện một bản kế hoạch y tế gia đình cho trường hợp y tế khẩn cấp. Điền đầy đủ vào bảng thông tin này, dán lên cửa tủ lạnh, treo lên bảng thông tin gia đình hay một chỗ nào đó dễ thấy trong nhà. In một bản sao, cất vào nơi an toàn và cho mọi người trong gia đình biết chỗ cất bản sao này.

THÔNG TIN LIÊN LẠC	TÊN/SỐ ĐIỆN THOẠI
Thông tin liên lạc khẩn cấp của người trong vùng cư ngụ	
Thông tin liên lạc khẩn cấp của người ngoài vùng cư ngụ	
Bệnh viện gần nơi cư ngụ: Sở làm Trường học Nhà	
Bác sĩ gia đình	
Dược phòng	
Thông tin liên lạc nơi sở làm và thông tin liên lạc khẩn cấp	
Thông tin liên lạc tại trường học và thông tin liên lạc khẩn cấp	
Tổ chức tôn giáo/tín ngưỡng	
Bác sĩ thú y	
Sở Y tế công cộng địa phương	