

BA ĐIỀU

Cần Biết về Đại Dịch Cúm

1. Đại dịch cúm xảy ra khi một loại siêu vi cúm mới phát triển, lây lan dễ dàng từ người này sang người khác, và gây bệnh nặng trên toàn thế giới.
2. Đại dịch cúm không giống như bệnh cúm theo mùa. Vì bệnh cúm theo mùa do một loại siêu vi khác với đại dịch cúm gây ra nên thuốc chích ngừa bệnh cúm hiện tại sẽ không có tác dụng ngừa đại dịch cúm.
3. Bệnh cúm gia cầm—hay còn gọi là bệnh cúm gà hoặc H5N1—có thể trở thành đại dịch cúm nếu siêu vi này biến đổi tới mức có thể dễ dàng lây lan từ người sang người.

BA VẤN ĐỀ

Có Thể Xảy Ra Trong Đại Dịch Cúm

1. **Tác Động Lâu Dài**
 - Đại dịch có thể kéo dài trong nhiều tuần hoặc nhiều tháng
 - Số người mắc bệnh có thể giảm, sau đó tăng nhanh, tạo ra các làn sóng bệnh tật
 - Các nền kinh tế ở cấp địa phương, tiểu bang, quốc gia và toàn cầu có thể bị ảnh hưởng
2. **Thiếu thuốc chủng ngừa và thuốc điều trị**
 - Các nhà khoa học cần biết chính xác dạng bệnh cúm thì mới có thể nghiên cứu bào chế thuốc chủng ngừa
 - Có thể phải mất thời gian mới bào chế được thuốc chủng ngừa
 - Có thể thiếu thuốc điều trị
 - Điều quan trọng là mọi người cần giữ gìn sức khỏe bằng cách tránh có mặt ở những nơi đông người và áp dụng các phương pháp vệ sinh thích hợp
3. **Gây trở ngại tới các sinh hoạt hàng ngày**
 - Các trường học và cơ sở kinh doanh có thể phải đóng cửa
 - Các dịch vụ hàng ngày có thể bị gián đoạn
 - Các buổi tụ họp đông người, thí dụ như các buổi lễ tôn giáo, có thể bị hủy bỏ
 - Các trung tâm y tế có thể bận rộn và quá đông người
 - Người bệnh có thể được khuyến khích ở nhà

BA CÁCH

Quý Vị Có Thể Giúp Đỡ

1. **Chuẩn Bị và Thực Hành.** Lập một kế hoạch ứng phó trong trường hợp khẩn cấp cho gia đình và bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp. Áp dụng cách thức vệ sinh cá nhân đúng cách.
2. **Lưu ý tới những người láng giềng trong khu phố của quý vị.** Chia sẻ tờ thông tin này. Hỏi thăm những người cao niên trong khu phố và những người bị bệnh nên không thể rời nhà.
3. **Thường xuyên cập nhật tin tức.** Để biết thêm chi tiết về đại dịch cúm, xin tới trang mạng điện toán www.HealthyMS.com, hoặc gọi Bộ Y Tế Tiểu Bang Mississippi tại 1-866-HLTHY4U (1-866-458-4948).



Sponsored by
*The Office of the Governor
Mississippi Office of Homeland Security
Mississippi Department of Public Safety
Mississippi Emergency Management Agency
Mississippi National Guard
Mississippi Department of Health*

Để biết thêm chi tiết, xin tới

WWW.PANDEMICFLU.MS.GOV

Ấn phẩm này được tài trợ bởi Chương Trình Tài Trợ/Thỏa Thuận Hợp Tác Số U90/CCU416986 của CDC. Các tác giả hoàn toàn chịu trách nhiệm về nội dung của tờ thông tin này và các nội dung không nhất thiết phản ánh quan điểm chính thức của CDC.

Đại Dịch Cúm và Tiểu Bang Mississippi

Thường xuyên CẬP NHẬT
TIN TỨC

Chuẩn bị SẴN SÀNG

Hành ĐỘNG

Bảo Vệ BẢN THÂN

*Những Việc Quý Vị Có Thể Làm
Để Bảo Vệ Gia Đình Quý Vị
Và Cộng Đồng của Quý Vị*

WWW.PANDEMICFLU.MS.GOV

VỀ

Đại Dịch Cúm

Lây Lan

Đại dịch cúm lây lan theo cách giống như bệnh cúm theo mùa:

- Ho
- Hắt hơi
- Tiếp xúc gần gũi với người bệnh
- Chạm vào các vật dụng đã nhiễm siêu vi gây bệnh và sau đó chạm tay vào mũi hoặc miệng của quý vị



Các Triệu Chứng

Các triệu chứng của đại dịch cúm cũng giống như các triệu chứng của bệnh cúm theo mùa, nhưng thường nghiêm trọng hơn:

- Sốt, có những cơn lạnh run
- Nhức mỏi cơ thể
- Ho khan, đau họng
- Ngạt mũi
- Hắt hơi
- Mệt mỏi
- Các triệu chứng liên quan tới bao tử (buồn nôn, ói mửa, tiêu chảy)

Điều Trị

Thuốc Điều Trị và Thuốc Chủng Ngừa

- Người ta có thể sử dụng thuốc kháng sinh để điều trị các triệu chứng cúm
- Các nhà khoa học sẽ cần xác định đúng dạng siêu vi cúm
- Có thể phải mất thời gian mới bào chế được thuốc chủng ngừa
- Các viên chức điều hành sẽ cho cư dân biết nơi cần tới để chủng ngừa khi có thuốc chủng ngừa



BA BƯỚC

Mà Tiểu Bang Mississippi Đang Áp Dụng

1. Hợp Tác Làm Việc Theo Dõi Các Trường Hợp Có Thể Mắc Bệnh

Các cơ quan sức khỏe cộng đồng, các cơ quan chính phủ ở cấp địa phương và tiểu bang đang hợp tác làm việc để:

- Lập kế hoạch và thực hành để ứng phó một cách hiệu quả
- Thường xuyên cập nhật tin tức cho cư dân
- Lưu trữ và phân phát thuốc điều trị khi cần

2. Theo Dõi Các Trường Hợp Có Thể Mắc Bệnh

Các cơ quan ở cấp địa phương, khu vực và tiểu bang:

- Giám sát các bệnh giống như bệnh cúm trên toàn tiểu bang để xác định các dạng bệnh cúm mới
- Nghiên cứu kết quả xét nghiệm để xác định các loại siêu vi gây bệnh cúm
- Báo cáo các trường hợp bất thường cho Trung Tâm Kiểm Soát và Ngừa Bệnh



3. Cải Tiến Hoạt Động Chăm Sóc Sức Khỏe

Tiểu Bang Mississippi đang cố gắng:

- Điều phối các hoạt động chuẩn bị ứng phó với các bệnh viện, y viện và cơ sở điều dưỡng
- Giúp các cơ sở y tế lập kế hoạch ứng phó
- Cung cấp thực phẩm, dịch vụ chăm sóc y tế và các dịch vụ khác trong thời gian xảy ra đại dịch cúm cho những người mắc bệnh không thể rời nhà

Nhiều hoạt động hiện tại liên quan tới việc chuẩn bị sẽ rất hữu ích trong việc ứng phó với bất kỳ trường hợp khẩn cấp nào có liên quan tới bệnh lây nhiễm.

BA VIỆC

Mà Quý Vị Có Thể Làm để Chuẩn Bị Sẵn Sàng

1. Áp Dụng Những Cách Thức Giữ Gìn Sức Khỏe Tốt và Vệ Sinh Đúng Cách

Để giảm bớt tình trạng lây lan bệnh cúm:

- Rửa tay thường xuyên
- Ho và hắt hơi vào khăn giấy và vứt bỏ khăn giấy đã sử dụng
- Tránh chạm tay vào mũi và miệng



Giữ gìn sức khỏe để chống lại bệnh cúm:

- Ăn uống đủ chất
- Cai thuốc lá
- Thường xuyên tập thể dục
- Đi khám sức khỏe tổng quát đều đặn

2. Lập Kế Hoạch Ứng Phó với Trường Hợp Các Hoạt Động Bị Gián Đoạn

- Hỏi hăng sở của quý vị để biết kế hoạch kinh doanh của công ty
- Nếu có thể được, làm việc ở nhà nếu xảy ra đại dịch
- Vì các trường học có thể đóng cửa trong thời gian dài, hãy lưu ý tới nhu cầu giữ trẻ
- Chuẩn bị việc chăm sóc người thân cao niên trong nhà của quý vị, nếu cần thiết

3. Bảo Đảm Là Gia Đình Quý Vị Được Chuẩn Bị Sẵn Sàng

- Dự trữ lượng nước và thực phẩm không dễ hư hỏng với lượng đủ dùng trong hai tuần
- Ghi tất cả các địa chỉ liên lạc của gia đình
- Lập một danh sách các thông tin về sức khỏe của gia đình (ví dụ như các bệnh dị ứng và nhóm máu)
- Chuẩn bị một bộ đồ tiếp liệu y tế, trong đó bao gồm thuốc kê toa, thuốc giảm đau, ho và thuốc cảm lạnh, các loại thuốc chữa bệnh bao tử và vật dụng sơ cứu

