

Cúm Gia Cầm và Sức Khỏe của Quý Vị

Câu hỏi thường gặp dành cho thợ săn và hoạt động săn bắn

Cúm gia cầm là một loại virus dễ lây lan từ chim sang chim. Loại virus này đang gây ra tình trạng bệnh nặng và tử vong đáng kể trong các quần thể chim hoang dã trên toàn thế giới, bao gồm cả tại tiểu bang Washington.

Những con chim bị nhiễm cúm gia cầm có thể phát tán virus qua nước bọt, dịch nhầy và phân. **Quý vị có thể bị nhiễm nếu virus xâm nhập vào mắt, mũi hoặc miệng, hoặc nếu quý vị hít phải virus.** Các trường hợp nhiễm cúm gia cầm ở người là rất hiếm và thường xảy ra sau khi tiếp xúc trong thời gian dài với chim bị nhiễm bệnh mà không sử dụng thiết bị bảo hộ cá nhân phù hợp (còn gọi là PPE).

Cúm gia cầm hiếm khi gây bệnh ở người, nhưng vẫn có khả năng xảy ra. Hãy làm theo các hướng dẫn sau để giữ sức khỏe:

Trước khi đi săn:

- Chuẩn bị các vật dụng cần thiết để xử lý chim săn được một cách an toàn, bao gồm:
 - Găng tay cao su hoặc găng tay dùng một lần
 - Khẩu trang N95 hoặc khẩu trang vừa khí
 - Bảo vệ mắt (như kính bảo hộ hoặc kính che mắt)
 - Bình xịt chứa dung dịch thuốc tẩy 10% (pha 1 cốc thuốc tẩy với 1 gallon (3,8 lít) nước)
 - Xà phòng
 - Nước



- Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc tiêm vắc-xin cúm mùa. Điều này đặc biệt quan trọng đối với những người có khả năng tiếp xúc với chim bị bệnh. Vắc-xin cúm mùa sẽ không ngăn quý vị mắc cúm gia cầm, nhưng sẽ giúp giảm nguy cơ quý vị bị nhiễm đồng thời cả virus cúm ở người và cúm gia cầm.

Khi ở ngoài thực địa:

- Không săn bắn hoặc xử lý những con chim hoang dã có dấu hiệu bị bệnh rõ ràng hoặc đã chết.
- Ngăn không cho chó tiếp xúc hoặc ăn những con chim hoang dã bị bệnh hoặc đã chết.
- Làm sạch và xử lý chim săn được ở nơi thông thoáng.
- Đeo găng tay cao su hoặc găng tay dùng một lần, khẩu trang N95 hoặc khẩu trang vừa khí và bảo vệ mắt khi xử lý chim.
- Không ăn, uống hoặc hút thuốc trong khi đang xử lý chim săn được.
- Sau khi xử lý xong, hãy rửa tay ngay lập tức bằng xà phòng và nước.
- Làm sạch các dụng cụ dùng để xử lý chim săn được bằng dung dịch thuốc tẩy 10%.

Trở về nhà:

- Làm sạch tất cả giày dép, dụng cụ và bề mặt đã tiếp xúc với chim bằng xà phòng và nước, sau đó khử trùng bằng dung dịch thuốc tẩy 10%. Giặt tất cả quần áo đã tiếp xúc với chim bằng nước nóng với chất tẩy rửa và sấy ở nhiệt độ cao.
- Tất cả thịt sẵn được cần phải nấu chín kỹ, đạt nhiệt độ bên trong là 165°F (74°C).
- Không cho chó hoặc các động vật khác ăn thịt sống hay các bộ phận khác của xác con vật.
- Tự theo dõi các triệu chứng bệnh trong 10 ngày sau lần cuối tiếp xúc với chim có khả năng bị nhiễm bệnh hoặc với các bề mặt/dụng cụ bị nhiễm. Liên hệ với cơ quan y tế địa phương và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có dấu hiệu bị bệnh.
- Thú cưng có tiếp xúc với chim hoang dã, như chó săn, có thể có nguy cơ phơi nhiễm cúm gia cầm cao hơn. Đưa thú cưng đi khám thú y ngay nếu chúng có dấu hiệu bị bệnh.

Các triệu chứng cúm gia cầm ở người là gì?

Các dấu hiệu và triệu chứng đã được ghi nhận của nhiễm cúm gia cầm ở người bao gồm:

- Sốt hoặc cảm giác sốt/ớn lạnh
- Ho
- Sổ mũi hoặc nghẹt mũi
- Chảy nước mắt, đỏ mắt, kích ứng mắt
- Hắt hơi
- Đau họng
- Khó thở
- Thở hụt hơi
- Mệt mỏi (rất mệt)
- Đau cơ hoặc đau nhức cơ thể
- Đau đầu
- Buồn nôn
- Nôn
- Tiêu chảy (đi ngoài phân lỏng)
- Co giật
- Phát ban

Tôi nên làm gì nếu cảm thấy bị bệnh và có thể đã tiếp xúc với cúm gia cầm?

Hãy liên hệ với cơ quan y tế địa phương và thông báo về việc quý vị đã tiếp xúc với chim. Quý vị có thể tra cứu thông tin liên hệ của cơ quan y tế địa phương tại đây:

doh.wa.gov/about-us/washingtons-public-health-system/washington-state-local-health-jurisdictions hoặc gọi số 206-418-5500 và yêu cầu thông tin liên hệ của cơ quan y tế địa phương.

Nếu quý vị cần được điều trị y tế, hãy gọi điện trước cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để thông báo về khả năng quý vị đã tiếp xúc với cúm gia cầm trước khi đến trực tiếp.

Nguồn trợ giúp về sức khỏe tâm thần

Các tình huống khẩn cấp liên quan đến sức khỏe động vật có thể gây căng thẳng cho cộng đồng bị ảnh hưởng. Nếu quý vị nhận thấy những thay đổi trong cảm xúc hoặc suy nghĩ của mình hoặc nếu tình huống có thể đe dọa tính mạng, hãy gọi ngay **911** để được hỗ trợ khẩn cấp. Nếu quý vị bị trầm cảm, có ý nghĩ tự tử hoặc chỉ đơn giản là cần nói chuyện với ai đó, hãy liên hệ với một trong các tổ chức sau:

Washington County Crisis Line (Đường dây nóng hỗ trợ khủng hoảng của Quận)

Gọi đến đường dây nóng hỗ trợ khủng hoảng của quận tại địa phương để yêu cầu trợ giúp (24/7/365) cho quý vị, bạn bè hoặc người thân trong gia đình. www.hca.wa.gov/health-care-services-supports/behavioral-health-recovery/mental-health-crisis-lines

Washington Listens

Washington Listens là một dịch vụ miễn phí, ẩn danh dành cho bất kỳ ai trong tiểu bang, cung cấp hỗ trợ cho những người đang cảm thấy buồn bã, lo âu hoặc căng thẳng. **(1-833-681-0211)**

National Suicide Prevention Lifeline

Dịch vụ hỗ trợ khủng hoảng miễn phí và bảo mật hoạt động 24/7 dành cho quý vị hoặc người thân: Quay số **988** hoặc **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)**.

