

Cúm Đại Dịch



Đại dịch cúm là sự bộc phát của siêu vi cúm mới trên khắp thế giới

Đại dịch cảm cúm -- hay cúm -- là sự bộc phát của một loại siêu vi cúm mới lây lan rất nhanh chóng từ quốc gia này sang quốc gia khác. Do siêu vi còn mới, nên người ta không có miễn dịch tự nhiên đối với nó và cũng chưa chế tạo được thuốc chủng ngừa trong nhiều tháng. Khi chưa có thuốc chủng ngừa hay hệ miễn dịch, thì siêu vi sẽ lây nhanh chóng từ người này sang người khác. Hàng trăm ngàn người tại quốc gia chúng ta có thể bị bệnh, và nhiều người có thể bị chết.

Đã từng có ba đại dịch cúm lớn vào thế kỷ 20 – các năm 1918, 1957 và 1968. Không ai biết đại dịch cúm sắp đến sẽ bắt đầu ở đâu hay khi nào nhưng các viên chức sức khỏe đồng ý rằng đó chỉ còn là vấn đề thời gian.

Nên dự trù gì nếu có đại dịch xảy ra

Đại dịch cúm có thể rất nguy hiểm, do đó mọi người nên chuẩn bị cho điều tệ nhất. Với một phần ba lực lượng lao động bị bệnh hay nằm nhà, tiếp liệu và dịch vụ có thể bị hạn chế hay gián đoạn.

Các viên chức sức khỏe có thể hành động mạnh. Quý vị sẽ được yêu cầu tránh xa người khác, những nơi tụ họp công cộng lớn như hòa nhạc hay thể thao có thể bị hủy bỏ, và nhà trường có thể bị đóng cửa. Các viên chức sức khỏe có thể ra lệnh giữ người bị nhiễm siêu vi ở nhà hoặc vào những cơ sở đặc biệt. Quý vị có thể phải mang khẩu trang tại các cơ sở y tế hay những nơi công cộng khác.

Đại dịch cúm có thể xảy ra trong một thời gian dài. Đại dịch cúm năm 1918 kéo dài 18 tháng.

Nên làm gì ngay bây giờ

- Biết rõ lắng giềng của mình. Khuyến khích người khác chuẩn bị.
- Sẵn sàng giúp gia đình và lắng giềng là lão niên hay người có nhu cầu đặc biệt nếu dịch vụ mà họ phụ thuộc vào không có sẵn.
- Biết rõ chánh sách nhà trường về bệnh tật và vắng mặt. Đặt chương trình lo cho con nếu nhà trường đóng cửa trong thời gian dài.
- Nên chuẩn bị nghỉ làm ở nhà khi bị bệnh. Biết rõ chánh sách lao động về nghỉ bệnh, vắng mặt, thời gian nghỉ và làm việc từ nhà.

- Nên có sẵn một chương trình. Mọi nơi làm việc nên có sẵn chương trình cho những công việc thiết yếu nếu một số lớn nhân viên vắng mặt nhiều tháng.
- Tìm cách hoàn thành công việc mà ít cần tiếp xúc cá nhân, như sử dụng điện thư và hội họp qua điện thoại.
- Chuẩn bị xoay xở trong một tuần hay lâu hơn với những gì quý vị có ở nhà. Cửa hàng có thể không mở cửa hay có ít tiếp liệu.
- Hoạch định để giới hạn số lần ra khỏi nhà mà quý vị cần để mua sắm hay làm công việc lật vật.

Phòng ngừa mầm bệnh lây lan

Siêu vi cúm lây từ người này sang người khác khi người nhiễm bệnh ho, hắt hơi hay sờ vào những vật mà người khác dùng. Để bảo vệ bản thân và người khác:

- Che miệng và mũi khi ho hay hắt hơi. Ho vào tay áo hay che miệng và mũi bằng khăn giấy.
- Rửa tay sạch sẽ. Xà bông và nước ấm là tốt nhất, nhưng gel rửa tay có cồn hay khăn giấy xài một lần cũng hiệu quả.
- Không sờ vào mắt, mũi hay miệng.
- Ở nhà khi bị bệnh hay có triệu chứng cúm. Uống thêm nước, nghỉ ngơi nhiều và đi khám với người chăm sóc sức khỏe khi cần thiết.

Biết những điều cơ bản về chăm sóc tại gia

- Biết cách chăm sóc người bị sốt, đau nhức cơ thể và sưng phổi. Trong thời gian đại dịch, làm theo chỉ dẫn của viên chức sức khỏe.
- Biết về mất nước. Siêu vi cúm làm cho cơ thể bị mất nước do bị sốt và ra mồ hôi. Để ý xem có bị yếu ớt, choáng váng, khô miệng, nước tiểu đặc có màu sẫm, huyết áp thấp hay mạch nhanh khi nằm hay ngồi xuống không. Đây là những dấu hiệu bị mất nước. Để phòng ngừa mất nước, điều quan trọng là người bị cúm phải uống nhiều nước — cho đến 12 ly mỗi ngày.



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-
7890

Mạng lưới:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127