



Năm điều bổ ích cần biết về sự bùng phát dịch H1N1 năm 2009



1

Sự khác biệt giữa vi rút cúm H1N1 năm 2009, cúm lợn, cúm gia cầm, cúm theo mùa, và đại dịch cúm là gì?

- Cúm lợn là một bệnh đường hô hấp thông thường do một chủng của vi rút cúm (H1N1) mà thường gây nhiễm bệnh ở lợn, nhưng đã gây nhiễm cho người trong quá khứ, đặc biệt là nếu họ tiếp xúc gần gũi với lợn (ví dụ như ở một trang trại).
- Giống như tất cả các vi rút cúm khác, các vi rút cúm lợn thay đổi liên tục. Đôi khi lợn có thể bị nhiễm bệnh cùng một lúc với nhiều hơn một loại vi rút, điều này có thể cho phép các gen từ những vi rút khác nhau hòa trộn và tạo ra một vi rút mới. Vi rút cúm H1N1 năm 2009 là một ví dụ cho trường hợp này: đó là một sự hòa trộn của các vi rút cúm gà, cúm người và cúm lợn mà đã "tái tổ hợp" để hình thành một vi rút cúm mới - gây nên sự bùng phát dịch Cúm H1N1 năm 2009 hiện nay đang gây ra mối quan tâm toàn cầu.
- Cúm gia cầm là một chủng vi rút cúm (H5N1) thường được tìm thấy ở các loài chim, và trong một số trường hợp vi rút đã lây nhiễm sang người, phần lớn những người này đều có tiếp xúc rất gần với những gia cầm/chim bị nhiễm bệnh.
- Bùng phát dịch cúm theo mùa là do các vi rút cúm gây ra, các loại vi rút đã được lưu thông giữa mọi người, do vậy con người đã có được phần nào sức đề kháng với chúng.
- Một đại dịch cúm xảy ra khi một dạng mới của một vi rút cúm được thành lập và bắt đầu lây lan rộng. Vì nó là một vi rút mới, mọi người không hề có sức đề kháng với nó và vì vậy nó dễ dàng lây lan từ người sang người trên toàn thế giới. Mọi người cũng dễ bị ốm nặng hơn trong một thời gian ngắn. Các đại dịch cúm trước đây đã dẫn tới việc bệnh lan rộng và gây tử vong.

2

Bằng cách nào người ta có thể bị nhiễm vi rút cúm H1N1 năm 2009 và các triệu chứng là gì?

Vi rút đã và đang lây lan từ người sang người bằng rất nhiều cách giống với các cách mà cúm thường và cúm mùa lây truyền: qua ho, hắt hơi, sổ mũi, hay tiếp xúc với những đồ vật đã có vi rút do người bệnh ho hay hắt hơi gây ra. Một người có thể làm lây cúm sang một người khác nếu họ có tiếp xúc gần gũi (thường thường là trong phạm vi một cánh tay), do đó cúm có thể lây truyền dễ dàng ở những nơi có nhiều người có tiếp xúc gần gũi với nhau.

Mọi người **KHÔNG** bị nhiễm vi rút H1N1 năm 2009 (cúm lợn) qua việc ăn thịt lợn hay các sản phẩm từ thịt lợn. Vi rút đã bị tiêu diệt bằng cách nấu chín ở nhiệt độ 160°F/70°C.

Các triệu chứng của vi rút cúm H1N1 năm 2009 ở người tương tự với các triệu chứng của cúm thông thường và cúm theo mùa ở người. Những triệu chứng này bao gồm sốt, ngủ li bì, ăn không ngon miệng và ho. Một số người mắc vi rút cũng báo cáo rằng có bị chảy nước mũi, đau họng, buồn nôn, nôn tổng tháo và tiêu chảy.

3

Làm thế nào để có thể điều trị được vi rút cúm H1N1 năm 2009 ở người?

Hiện nay, có hai loại thuốc điều trị (kháng vi rút) mà thường được sử dụng cho người bị cúm theo mùa mà để làm giảm triệu chứng như đau nhức; chúng cũng có thể làm rút ngắn thời gian bị bệnh và giúp phòng ngừa sự lây lan của vi rút. Các tên hiệu của các loại thuốc này là Tamiflu và Relenza và những thuốc tên gốc là oseltamivir và zanamivir. Cho đến nay, những loại thuốc này dường như có hiệu quả trong việc điều trị triệu chứng do vi rút cúm H1N1 năm 2009.

Hiện chưa có vắc xin cho vi rút cúm H1N1 năm 2009, nhưng các nhà khoa học đã bắt đầu cố gắng tạo một loại vắc xin mà chống được với loại vi rút đang lây lan. Người ta nghi ngờ rằng các vắc xin cúm theo mùa hiện tại có thể đưa ra bất cứ sự phòng ngừa chéo nào cho vi rút H1N1 hiện nay.

4

Liệu vi rút cúm H1N1 năm 2009 có thể dẫn tới một đại dịch không?

Đối với một vi rút được coi là một vi rút đại dịch, nó cần phải thỏa mãn ba tiêu chí sau:

1. Một chủng vi rút cúm mới xuất hiện
2. Chủng vi rút này dễ lây lan từ người sang người
3. Vi rút này gây ra ốm nặng ở người

Vi rút hiện nay đã và đang đáp ứng tất cả những điều kiện trên. Cho tới nay, tất cả các ca bệnh ở ngoài Mê hi cô đều nhẹ, và các chuyên gia y tế công cộng đang điều tra xem tại sao các ca mắc vi rút H1N1 năm 2009 tại Mê hi cô dường như là nặng hơn nhiều so với các ca khác ở Hoa Kỳ và các nước khác.

Tổ chức Y tế Thế giới đã gọi sự bùng phát dịch là một "mối quan tâm quốc tế về tình trạng khẩn cấp về y tế công cộng." Tuy nhiên, tình hình này có thể thay đổi rất nhanh. Các vi rút cúm là hoàn toàn không thể dự đoán được, và thông tin mới có thể xuất hiện hàng ngày. Vì vậy điều quan trọng là phải được thông tin và tuân theo những chỉ dẫn mà các nhà chức trách y tế địa phương và quốc gia đưa ra.

5

Mọi người có thể làm gì để tự bảo vệ mình trước vi rút cúm H1N1 năm 2009?

Để tự bảo vệ mình, bạn hãy làm những gì bạn thường làm để bảo vệ mình trước vi rút cúm thông thường:

- Tránh tiếp xúc gần gũi với những người có biểu hiện không khỏe mạnh và những người bị sốt và ho.
- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch một cách kỹ lưỡng.
- Thực hành những thói quen sức khỏe tốt bao gồm cả việc ngủ đủ, ăn thức ăn đủ dinh dưỡng, và duy trì hoạt động thể chất.

Nếu có một người ốm tại gia đình:

- Cố gắng cung cấp cho người ốm với một khu vực riêng trong nhà. Nếu không thể thì giữ người bệnh cách xa những người khác ít nhất là 2 mét.
- Khi chăm sóc người ốm, nhớ che miệng và mũi bạn. Khẩu trang có thể mua hay có thể được làm bằng cách sử dụng các vật liệu sẵn có, nhưng phải được hủy bỏ hay giặt sạch đúng cách.
- Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch kỹ lưỡng sau mỗi lần tiếp xúc với người ốm.
- Giữ sạch môi trường bằng cách sử dụng các chất tẩy rửa nhà cửa sẵn có (ví dụ., dung dịch tẩy).

Nếu bạn cho rằng mình bị mắc vi rút cúm H1N1 năm 2009 (đó là, nếu bạn cảm thấy không khỏe, bị sốt cao, ho và/hoặc đau họng) thì hãy:

- Ở nhà không đi làm hoặc đi học để tránh lan truyền bệnh. Chỉ quay trở lại nơi làm việc hay học tập sau hai ngày từ khi các triệu chứng của bạn đã được giảm bớt.
- Nghỉ ngơi và uống nhiều chất lỏng.
- Che miệng và mũi khi ho và hắt hơi.
- Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch thường xuyên và kỹ lưỡng, đặc biệt là sau khi ho và hắt hơi.
- Đến bệnh viện nếu bạn có các triệu chứng nặng như khó thở, nhưng nếu triệu chứng của bạn chỉ nhẹ thì cứ ở nhà để tránh lan truyền vi rút sang người khác ở bệnh viện.

Nếu bạn cần tìm kiếm sự chăm sóc y tế, cần đảm bảo giải thích cho người cung cấp dịch vụ y tế của bạn biết rằng tại sao bạn nghĩ rằng bạn có thể bị mắc vi rút cúm H1N1 năm 2009 (ví dụ như, nếu bạn vừa mới đi công tác tới một khu vực mà ở đó vi rút cúm H1N1 năm 2009 đã được khẳng định là đã có ở người).

Để có thêm thông tin về vi rút cúm H1N1 năm 2009, mời các bạn truy cập vào các trang mạng sau đây:

Tổ chức Y tế Thế giới - vi rút cúm H1N1 năm 2009 - các câu hỏi thường gặp:

http://www.who.int/csr/swine_flu/swine_flu_faq_26april.pdf

Tổ chức Y tế Thế giới:

<http://www.who.int/>

Phòng chống đại dịch của chính phủ Hoa Kỳ:

<http://www.pandemicflu.gov/>



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

