

ĐẠI DỊCH CÚM VÀ BỆNH CÚM THEO MÙA: QUÝ VỊ CẦN BIẾT GÌ ĐỂ ĐƯỢC CHUẨN BỊ

Bệnh cúm là một bệnh được gây ra do một loại virus có thể lây lan từ người này qua người khác. Bệnh cúm có thể gây ra từ bệnh nhẹ đến bệnh nghiêm trọng, và thậm chí tử vong. Một số triệu chứng của bệnh cúm có thể bao gồm sốt hoặc cảm thấy sốt, ớn lạnh, ho, đau họng, chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi, đau nhức cơ bắp hoặc cơ thể, đau đầu, và mệt mỏi,

BỆNH CÚM THEO MÙA LÀ GÌ?

Những sự biến dạng khác nhau (hoặc các loại) của virus cúm lan truyền mỗi năm. Điều này được gọi là bệnh cúm theo mùa. Tại Hoa Kỳ, mùa cúm có thể bắt đầu sớm nhất là vào tháng Mười và kéo dài đến tận cuối tháng Năm của năm tới.

ĐẠI DỊCH CÚM LÀ GÌ?

Đôi khi các biến dạng của bệnh cúm mới có thể xuất hiện mà mọi người có chút ít hoặc không có khả năng miễn dịch. Khi điều này xảy ra, virus có thể lan truyền dễ dàng giữa mọi người và gây ra một đợt bùng phát trên quy mô toàn cầu - một đại dịch cúm. Ví dụ, dịch cúm lợn H1N1 năm 2009 được xem là đại dịch cúm. Mặc dù đại dịch cúm là hiếm, chúng có thể gây ra một hậu quả nghiêm trọng, bao gồm một tỷ lệ cao gồm có người lao động phải nghỉ bệnh, hệ thống chăm sóc y tế đông đúc, và bệnh tật và tử vong đối với người dân.

CƠ QUAN Y TẾ VÀ SỨC KHỎE TINH THẦN LÀM GÌ ĐỂ CHUẨN BỊ CHO MỘT ĐẠI DỊCH CÚM (MDH)?


Văn phòng Chuẩn bị và Đáp ứng của MDH đã được lên kế hoạch cho một cuộc đại dịch cúm. Các kế hoạch và hoạt động này bao gồm Kế hoạch Cúm Maryland and Kế hoạch Đại dịch Cúm; thực tập đại dịch cúm cho nhân viên cấp cứu, hợp tác với các cơ quan địa phương, tiểu bang, liên bang và tư nhân để tạo thành một bước tiếp cận toàn diện để chuẩn bị, ngăn chặn, và làm giảm bớt ảnh hưởng của đại dịch cúm; và duy trì một kho dự trữ thuốc kháng sinh virus và nguồn cung cấp trợ giúp y tế.

QUÝ VỊ CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ BẢO VỆ CHO CHÍNH QUÝ VỊ VÀ GIA ĐÌNH TỪ BỆNH CÚM THEO MÙA VÀ ĐẠI DỊCH CÚM?

Được tiêm phòng chủng ngừa là cách bảo vệ tốt nhất chống lại bệnh cúm. Vắc-xin theo mùa có sẵn sàng mỗi năm, thông thường vào tháng Chín hoặc tháng Mười. Tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên nên chủng ngừa cúm hằng năm càng sớm càng tốt. Trong trường hợp xảy ra đại dịch cúm, loại vắc-xin có thể có hoặc không có sẵn. Quý vị nên được vắc-xin nếu có sẵn cho quý vị.

Các biện pháp vệ sinh cá nhân luôn luôn là điều tốt để làm theo và để tự bảo vệ mình khỏi bệnh, chẳng hạn như bệnh cúm. Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong 20 giây và sẽ giúp trẻ con làm điều như vậy. Nếu xà phòng và nước không có, hãy sử dụng nước rửa tay có chứa chất cồn. Che mũi và miệng bằng khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt xì hơi; sau đó hãy bỏ khăn giấy vào thùng rác. **Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng với tay chưa được rửa sạch. Tránh tiếp xúc gần gũi, chẳng hạn như hôn hoặc dùng chung ly hoặc dụng cụ ăn uống với người bệnh. Nếu quý vị bị bệnh, hãy ở nhà và tránh tiếp xúc với người khác để bảo vệ họ khỏi bị lây bệnh từ quý vị.**

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG

 preparedness.health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandOPR

 twitter.com/MarylandOPR

 health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandDHMH

 twitter.com/MDHealthDept



MARYLAND
Department of Health

Office of Preparedness and Response

Updated 11/2017