

TIN Y TẾ CÔNG CỘNG CẬP NHẬT # 3

Ngày 6 Tháng Năm 2009
THÔNG TIN VỀ CÚM H1N1 (CÚM LỢN)

Cúm H1N1 là gì?

Cúm H1N1 (cúm lợn) là một bệnh hô hấp gây bởi vi rút cúm Loại A. Vi rút cúm H1N1 thường không nhiễm vào người. Tuy nhiên, loại cúm H1N1 hiện có (cúm lợn) đang làm cho nhiều người ốm tại Hoa kỳ, Mễ tây cơ và những quốc gia khác. Nó cũng lây truyền từ người sang người. Phần lớn những người bị nhiễm ở Hoa kỳ chỉ bị cúm nhẹ. Những loại cúm thông thường cũng hiện vẫn có mặt.

Tôi phải làm gì nếu nghĩ là mình đã bị cúm H1N1 (cúm lợn)?

- *Ở nhà và tránh tiếp xúc với người khác càng nhiều càng tốt.*
- Nếu có những triệu chứng giống cúm (sốt 100° F (37.8°C) hoặc hơn VÀ ho và/hoặc đau cổ họng), xin hãy liên lạc với nhà cung cấp y tế để họ quyết định có cần thiết phải khám, thử nghiệm hoặc chữa trị hay không.
- Các viên chức y tế Tiểu bang và Quận hạt hiện đang tập trung vào việc phát hiện những trường hợp ốm nặng. Thử nghiệm chủ yếu dành cho những cá nhân có những triệu chứng cúm hiện đang nằm viện, là nhà cung cấp y tế, hoặc sống trong tập thể các nhà tù, nhà tạm trú của người vô gia cư.
- Hãy gọi **Đường dây Nóng Thông tin đa ngữ tại số (415) 499-6823** để có thêm tin tức và tài nguyên, thứ Hai đến thứ Sáu từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều.

Tôi có thể làm gì để tự bảo vệ và phòng ngừa cho người khác?

- Nếu ốm, hãy ở nhà. Nếu bất cứ ai trong nhà ốm, đảm bảo họ ở nhà. Đừng đến trường hoặc đi làm. Liên lạc với nhà cung cấp y tế.
- Ho hoặc hắt hơi vào khăn giấy hoặc tay áo. Nếu dùng khăn giấy để che mũi và miệng thì hãy vứt khăn vào sọt rác sau khi dùng.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước, đặc biệt sau khi ho và hắt hơi. Cũng có thể dùng nước khử trùng tay có chất cồn.
- Tránh chạm vào mắt, mũi hoặc miệng. Đó là cách mà vi khuẩn lây lan.
- Tránh tiếp xúc gần người bệnh.
- Cố gắng giữ tốt sức khỏe tổng quát; ngủ nhiều, vận động cơ thể, uống nhiều nước và ăn điều độ.
- Bạn không thể bị cúm H1N1 vì ăn các sản phẩm thịt lợn, do đó không cần phải tránh những thứ này.

**Không phải ai cũng cần thử nghiệm. Nếu nhân viên y tế nghĩ là bạn cần được thử nghiệm,
và bạn không thể trả thì một số cơ sở sẽ thử nghiệm MIỄN PHÍ hoặc với GIÁ GIẢM.**

Gọi để có thêm tin tức

415-499-6823

www.marinflu.org