



**Cúm Mùa và Dịch Cúm H1N1**  
**Thông Tin cho Nhà Trẻ và Các Trường Tiên-Mẫu Giáo: Mùa Thu 2009**  
**Thông tin cập nhật ngày 14 Tháng 9, 2009**

(Seasonal Flu & Pandemic H1N1 Flu Information for Childcare and Preschools: Fall 2009 - Updated: September 14, 2009)

**Cúm H1N1 là gì?**

Tháng Tư, 2009, một loại virus cúm mới có tên là cúm H1N1 (trước đây được gọi là “cúm heo”) bắt đầu gây bệnh cho người. Cúm H1N1 lây bệnh từ người sang người, cũng giống như sự lây lan của virus cúm mùa thông thường. Loại virus cúm mới bây giờ được gọi là **đại dịch cúm H1N1**.

**Các triệu chứng cúm H1N1 là gì?**

Các triệu chứng của cúm mùa và đại dịch cúm H1N1 cũng giống nhau, bao gồm sốt, ho, đau cổ họng, chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi, đau nhức thân thể, nhức đầu, lạnh run và mệt mỏi. Một số người bị cúm H1N1, nhất là trẻ em, cũng bị tiêu chảy và ói mửa. Mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng sẽ khác nhau. Một số người có thể có triệu chứng nhẹ và không bị sốt trong khi có những người bị nặng đến mức phải nhập viện điều trị.

**Tôi phải làm gì?**

- Quý vị và con của quý vị nên đi chích ngừa cúm mùa.** Trẻ em từ 6 tháng tuổi đến 18 tuổi nên chích ngừa cúm mỗi năm. Nếu có em bé dưới 6 tháng tuổi sống chung trong nhà thì điều quan trọng nhất là quý vị và tất cả mọi người trong nhà phải đi chích ngừa cúm mùa.
- Chích ngừa H1N1 cho con của quý vị và thân nhân có nguy cơ cao bị mắc bệnh trong gia đình.** Thuốc chích ngừa đại dịch cúm H1N1 sẽ được đưa ra sử dụng vào cuối mùa Thu. Số lượng thuốc có thể sẽ có giới hạn trong thời gian đầu. Thành phần những người trong nhóm có nguy cơ cao sẽ được chích ngừa trước, bao gồm trẻ em và thanh thiếu niên từ 6 tháng tuổi đến 24 tuổi, cũng như những người sống gần gũi và chăm sóc các em bé dưới 6 tháng tuổi. Thuốc chích ngừa cúm H1N1 sẽ rất có thể đòi hỏi thêm một mũi thuốc chích tăng cường (booster) trong vòng 2 đến 3 tuần sau khi chích ngừa lần đầu. Muốn biết thêm thông tin xin xem trang <http://www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination/acip.htm>
- Nghỉ ở nhà khi bị bệnh.** Trẻ em và những người chăm sóc trẻ em có các triệu chứng giống như bị cúm và bị sốt cao từ 100 F (37.8 C) trở lên phải nghỉ ở nhà và tránh xa những người khác **cho đến khi hết sốt ít nhất là 24 giờ mà không cần uống thuốc hạ sốt.**
- Kiểm tra sức khỏe hàng ngày.** Trước khi đưa con đến trường hoặc đến nhà trẻ, quý vị nên xem con có bất cứ dấu hiệu hoặc thái độ nào có thể là bị bệnh hay không. Nên cho con nghỉ ở nhà và cách xa những trẻ em khác nếu quý vị nghĩ rằng có thể con của quý vị bị bệnh.
- Nên dạy con những thói quen lành mạnh.** Chỉ cho con biết cách ho và nhảy mũi vào tay áo, hoặc dùng khăn giấy che mũi miệng khi ho hoặc nhảy mũi. Tất cả mọi người phải rửa tay thường xuyên và đừng dùng tay sờ lên mặt. Kể cả trẻ em nhỏ cũng có thể bắt đầu học những thói quen lành mạnh này. Những điều đơn giản này sẽ rất hữu hiệu trong việc hạn chế sự lây bệnh.

Không phải tất cả những người có triệu chứng bệnh cúm đều phải đến gặp bác sĩ hoặc xét nghiệm về bệnh cúm. Điều tốt nhất là phải nghỉ ở nhà tịnh dưỡng. Nhưng nếu quý vị lo ngại vì các triệu chứng bệnh càng ngày càng nặng hơn thì quý vị phải liên lạc ngay với bác sĩ. Khi chúng tôi hiểu được nhiều hơn về đại dịch cúm H1N1, các thông tin có thể thay đổi. Quý vị nên theo dõi các thông cáo mới từ trường học hoặc nhà trẻ, hoặc đến trang web của Sở Y Tế Công Cộng, tại địa chỉ [www.sccphd.org](http://www.sccphd.org) để xem thông tin cập nhật. Nếu có các câu hỏi khác, quý vị có thể gọi đường dây thông tin của Sở Y Tế Công Cộng tại số 408-885-3980.

**Tận tâm phục vụ cho sức khỏe của toàn thể cộng đồng**

Sở Y Tế Công Cộng là một phân khoa của Santa Clara Valley Health and Hospital System, do Hạt Santa Clara chủ quản và điều hành