

# Những Điều Cần Biết Về Dịch Cúm Heo

---

## Dịch Cúm Heo là gì?

Vi khuẩn của cúm heo (H1N1) thường thấy ở loài heo. Có rất nhiều loại vi khuẩn như vậy và chúng rất hiếm khi lây sang người. Hiện nay có một loại vi khuẩn đang gây bệnh cho người đó là loại vi khuẩn mới gọi là cúm heo đang phát triển có thể gây hại cho người và lây nhiễm từ người này sang người khác.

Mặc dù loại vi khuẩn mới này gọi là “cúm heo,” nhưng nó không lây nhiễm do việc ăn thịt heo. Giống như những loại bệnh tật khác qua đường hô hấp, chúng lây từ người qua người khi ho hoặc hắt hơi. Khi người ta ho hoặc hắt hơi, họ truyền vi trùng qua không khí hoặc vào những chỗ mà người khác có thể đụng chạm vào.

## Cách Phòng Ngừa và Các Triệu Chứng

Nhiễm trùng xảy ra khi vi khuẩn xâm nhập vào đường khí quản và phổi. Tuy nhiên, hiện nay chưa biết rõ rằng vi khuẩn truyền nhiễm dễ dàng như thế nào. Cũng như bất cứ những bệnh truyền nhiễm nào khác lây lan qua đường hô hấp của con người, do đó các viên chức y tế đề nghị những cách đề phòng sau đây:

- Nên che mũi và miệng bằng khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt hơi. Bỏ giấy đó vào thùng rác sau khi dùng;
- Rửa tay của quý vị thường xuyên với xà bông và nước, đặc biệt là sau khi ho hoặc hắt hơi. Rửa tay bằng loại nước khử trùng có chất cồn cũng có tác dụng tốt;
- Cố tránh sự tiếp xúc gần với người đang bị bệnh;
- Nếu bị bệnh, hãy nghỉ ở nhà và giới hạn tiếp xúc với người khác để tránh lây nhiễm bệnh qua họ;
- Tránh dụi tay lên mắt, sờ vào mũi hoặc miệng.

Đây là những cách đề phòng tương tự nên làm để ngăn ngừa lây nhiễm tất cả những vi khuẩn thuộc bệnh cúm và những vi khuẩn khác lây nhiễm từ đường hô hấp.

Triệu chứng của người từ loại cúm heo mới này giống như những triệu chứng của bệnh cúm “mùa đông” thường xảy ra mỗi năm. Các triệu chứng gồm có nóng sốt, ho và đau cổ họng. Ngoài ra, tình trạng mệt mỏi, ăn không ngon, sổ mũi, buồn nôn, ói mửa và tiêu chảy cũng đã được báo cáo.

## Điều Trị

Hiện thời chưa có thuốc chích ngừa để phòng ngừa dịch cúm heo, nhưng có những loại thuốc để điều trị. Những thuốc này thường dùng để phòng ngừa bệnh cúm nghiêm trọng bị biến chứng như viêm phổi và rất hiệu nghiệm nếu dùng sớm ngay khi bị bệnh (trong vòng 2 ngày khi có triệu chứng). Cho dù người bị cúm có cần đến một trong những loại thuốc này hay không là đều do sự quyết định của bệnh nhân và chuyên viên chăm sóc sức khỏe của họ.

## Để Biết Thêm Chi Tiết

- Hãy vào Sở Y Tế của tiểu bang Washington [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)
- Đường giầy liên lạc trực tiếp với Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật số **1-800-CDC-INFO (232-4636)**