

Trong mùa Xuân, vi rút cúm H1N1 (còn gọi là cúm lợn) là tiêu đề trên các báo ở Georgia và trên thế giới. Các cán bộ trong trường học đã liên kết với các tổ chức Sức Khỏe Cộng Đồng để cùng lên kế hoạch ứng phó với sự lây nhiễm H1N1 có thể có trong niên học 2009–10. Vi rút này sẽ ảnh hưởng cộng đồng của chúng ta như thế nào? Vi rút này sẽ ảnh hưởng các trường học của chúng ta như thế nào? Quan trọng nhất là chúng ta chuẩn bị như thế nào?



Chỉ Dẫn Thông Tin về Cúm và Sự Chuẩn Bị

Dịch cúm khác với sự cảm lạnh hay cảm cúm thời vụ quen thuộc. Dịch cúm là một sự bùng phát bệnh nghiêm trọng trên toàn thế giới. Các cán bộ trong ngành y đã ra tuyên cáo dịch bệnh vì vi rút cảm cúm H1N1.

Nếu dịch cúm hiện tại trở nên nghiêm trọng hơn, quý vị có thể thấy các dịch vụ cơ bản chẳng hạn như dịch vụ tiện ích (điện, nước, dầu xăng), các cửa hiệu, tiệm thuốc, cây xăng, và trường học mở cửa không thường xuyên hay không mở cửa. Tình trạng vắng mặt hàng loạt có thể cực cao vì bệnh tật hay nhu cầu chăm sóc người thân bị bệnh. Các dịch vụ chăm sóc sức khỏe và các cán bộ thuộc ngành Sức Khỏe Cộng Đồng đang khẩn thiết yêu cầu các cá nhân tìm hiểu thông tin, chuẩn bị kỹ càng và sẵn sàng tuân theo tất cả các kiến nghị của cán bộ y tế.

Các Nguồn Tham Khảo Thêm

<http://www.pandemicflu.gov/> Thông tin về dịch cúm của Chính Phủ Mỹ, do Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sự quản lý.

<http://www.ready.gov/america/index.html> Do Hội Đồng Quảng Cáo liên kết với Bộ An Ninh Quốc Gia sản xuất

<http://www.cdc.gov/h1n1flu> Nguồn Tham Khảo từ Các Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Bệnh.

**Phải Được Hiểu Biết.
Phải Được Chuẩn Bị.
Phải Khỏe Mạnh.**

Sự thông tin liên lạc giữa Các Trường Công Lập Quận Gwinnett (GCPS) và phụ huynh và nhân viên

Các cán bộ trường học đã làm việc và sẽ tiếp tục làm việc với các cán bộ phụ trách Sức Khỏe Cộng Đồng để chuẩn bị và, nếu cần, ứng phó với bất cứ cuộc khủng hoảng sức khỏe cộng đồng nào. Hệ thống trường học, tham vấn với các cán bộ phụ trách Sức Khỏe Cộng Đồng, sẽ làm việc chăm chỉ để thông báo đến phụ huynh và các thành viên cộng đồng về cách sử dụng hạn chế cơ sở hạ tầng, việc hủy các hoạt động ngoại khóa, hay việc nhà trường có thể đóng cửa để ứng phó với dịch cúm. GCPS sẽ ra thông cáo công khai thông qua trang web của hệ thống nhà trường, đài truyền hình, và thông qua hệ thống thông tin đại chúng tại địa phương.

Thêm vào việc nhận chỉ thị từ các cán bộ phụ trách Sức Khỏe Cộng Đồng, hệ thống nhà trường sẽ làm việc với Sở Giáo Dục Tiểu Bang Georgia về ảnh hưởng của việc đóng cửa trường học đối với thời khóa biểu trường học, thi cử, và các chương trình và các sáng kiến khác trên khắp tiểu bang.

Gia đình tôi cần phải làm gì để chuẩn bị?

Phải Có Nhận Thức. Cần hiểu biết về cả cúm thời vụ lẫn dịch cúm bằng cách xem tin tức, đọc báo và vào các trang web của địa phương, tiểu bang, và liên bang. (Xem các trang web đề nghị ở bên tay trái.)

Phải Được Chuẩn Bị. Chuẩn bị bây giờ có thể giúp trong dịch cúm hay các trường hợp khẩn cấp khác liên quan đến sức khỏe cộng đồng.

Phải Khỏe Mạnh. Nhận thức về sự lựa chọn của quý vị sẽ tác động đến sức khỏe của mình như thế nào. Các thói quen là yếu tố chủ chốt của việc hạn chế sự lan truyền của bệnh.

Cúm Thời Vụ so với Dịch Cúm

Cúm Thời Vụ

- Được gây ra bởi vi rút cúm giống như những vi rút đã lan truyền giữa con người.
- Các triệu chứng bao gồm sốt, nhức đầu, mệt mỏi, ho khan, đau cổ họng, chảy mũi, và đau cơ. Biểu chứng như viêm phổi có thể gây chết người.
- Các người lớn khỏe mạnh thường không gặp biến chứng nguy hiểm. Trẻ nhỏ, người cao niên, và những người có những vấn đề sức khỏe tiềm tàng có nguy cơ cao bị biến chứng nghiêm trọng.

Dịch Cúm

- Do một loại vi rút cúm mới gây ra mà con người chưa từng gặp phải. Thường là nghiêm trọng hơn, ảnh hưởng nhiều người hơn, và gây nên nhiều cái chết hơn cúm thời vụ vì con người không có sự miễn dịch đối với loại vi rút mới.
- Các triệu chứng giống như cúm thông thường, nhưng nghiêm trọng hơn, và các biến chứng nghiêm trọng hơn.
- Những người lớn khỏe mạnh có thể gặp nguy cơ cao bị các biến chứng nghiêm trọng.

Các Thói Quen Lành Mạnh... Mạnh khỏe trong mùa cảm lạnh và cảm cúm

Các gợi ý này dễ làm theo trong mùa cúm thông thường và sẽ giúp quý vị chuẩn bị tốt hơn nếu một bệnh cúm độc hại và nguy hiểm hơn xuất hiện trong cộng đồng.

- Giữ khoảng cách. Tránh các tiếp xúc gần, duy trì khoảng cách cá nhân để tránh việc nhiễm vi trùng từ những người khác hay san sẻ vi trùng của quý vị cho họ.
- Không sử dụng chung các đồ dùng cá nhân (bàn chải đánh răng, khăn, bộ đồ ăn, vv).
- Ở nhà khi quý vị bị bệnh và giữ con em tại nhà khi chúng bị bệnh.
- Rửa tay thường xuyên.
- Hắt hơi và ho vào cùi chỏ của quý vị hay che bằng giấy lụa. Nói cách khác, tránh để vi trùng dính vào tay. Và bỏ giấy lụa đã sử dụng vào giỏ rác. Rửa tay sau khi quý vị ho hay hắt hơi.
- Để tay “có dính vi trùng” khỏi mắt, mũi, và miệng.



- Thực hành các thói quen sức khỏe lành mạnh... Ngủ đủ giấc, chế độ ăn uống tốt, năng động về mặt thể chất, uống nhiều chất lỏng (đặc biệt là nước), kiểm soát stress, và thu nhận không khí trong lành... mỗi ngày.
- Đảm bảo chế độ ăn uống của quý vị được cân bằng, nhiều trái cây và rau, đặc biệt là các loại rau xanh đậm, đỏ, và vàng, và đa dạng các loại trái cây.
- Chích ngừa cúm để giúp quý vị chống lại cả vi rút cúm thời vụ lẫn vi rút cúm H1N1 (H1N1 có thể đòi hỏi nhiều liều thuốc.) CDC nhiệt liệt kiến nghị chúng ngừa cúm cho cả trẻ em lẫn người lớn. Chúng ngừa sẽ có vào cuối mùa thu.
- Chích thuốc viêm phổi để ngăn ngừa sự nhiễm trùng thứ cấp nếu quý vị trên 65 tuổi và có một bệnh kinh niên như tiểu đường hay hen suyễn.

Sốt cao

Sốt cao là triệu chứng cúm. Cách ứng phó tốt nhất khác nhau tùy thuộc tuổi tác và nhiệt độ của bệnh nhân. Liên hệ bác sĩ của quý vị trong các trường hợp sốt cao. Thông thường, các bác sĩ kiến nghị sử dụng nguyên liệu lượng thuốc đề nghị dành cho việc giảm sốt như acetaminophen hay ibuprofen để kiểm soát sốt cao. Các cán bộ y tế nói nên tránh cho trẻ em dưới 18 tuổi dùng aspirin vì một phản ứng hiếm gặp được gọi là to Reyes Syndrome.

Mỗi một cơn sốt cao, chẳng hạn như 103 hay hơn, cách điều trị hiệu quả nhất là sử dụng thuốc giảm sốt. Không nên dùng miếng xấp lau alcohol lên người bệnh nhân hay những người bệnh vào nước lạnh. Cả hai phương pháp đều kém hiệu quả và có thể gây nên những vấn đề nghiêm trọng khác nếu nhiệt độ hạ quá nhanh. Không bao giờ thử “xông hơi” sốt ra bên ngoài. Thay vào đó nên giữ cho người bệnh thoải mái với quần áo, ra giường hay mền nhẹ.

Nguồn dự trữ... Cần dự trữ những gì cho những ngày ở nhà thêm?

Đây là những ví dụ về nguồn dự trữ mà quý vị muốn dự trữ nếu dịch bệnh xảy ra:

Thức Ăn/Đồ không bị hư hỏng:

Nước đóng chai *Một gallon nước cho mỗi người trong một ngày, cần thêm cho thú vật nuôi.*

Thức ăn đóng hộp có thể dùng ngay (thịt, cá, trái cây, rau, xúp nước)

Các thanh đồ ăn cung cấp protein, năng lượng, hay trái cây

Các loại hạt

Ngũ cốc khô/granola/trail mix

Bơ đậu phộng và mứt

Bánh quy giòn (Crackers)

Nước trái cây đóng hộp

Trái cây khô

Sữa bột

Sữa bột cho em bé/Thức ăn cho em bé

Thức ăn cho thú vật nuôi.

Các nguồn dự trữ y tế, sức khỏe, trường hợp khẩn cấp:

Các sinh tố (Vitamins)

Các thuốc có toa đã mua đầy đủ. *Hình thành thói quen mua bất cứ thuốc theo toa nào cho nhiều ngày trước khi hết thuốc.*

Các nguồn dự trữ y tế theo toa

Các thuốc không là aspirin để trị sốt (acetaminophen hay ibuprofen)

Nhiệt kế

Các dụng cụ bảo vệ cá nhân (găng tay, mặt nạ, vv.)

Các thuốc trị tiêu chảy

Các thức uống dành trong chơi thể thao

Các dung dịch chống khử nước dành cho em bé hoặc trẻ em nhỏ tuổi

Giấy lụa (Tissues), giấy vệ sinh, tá dùng một lần

Đồ khui hộp bằng tay

Đèn pin, radio di động, pin

Các túi chứa rác

Xà phòng hay nước rửa tay từ cồn

Các đĩa, chén, bộ đồ ăn dùng một lần

Thuốc tẩy

Khăn giấy (Paper Towels)

