

# Năm nay sẽ là một mùa cúm khác hơn mọi năm

## Những điều quý vị cần biết về Cúm theo Mùa và Cúm H1N1

### Tại sao mùa cúm này sẽ khác hơn mọi năm?

Mùa thu và mùa đông này sẽ có hai dạng siêu vi trùng cúm lan truyền – các vi trùng cúm theo mùa và vi trùng cúm mới H1N1. Hai loại thuốc chủng ngừa hiện đang được bào chế để chống lại các vi trùng này. Thuốc chủng ngừa cúm theo mùa sẽ có sẵn như thường lệ vào mùa thu, trong khi thuốc chủng ngừa cúm H1N1 sẽ được đưa ra sau đó trong năm.

*Chủng ngừa cúm theo mùa sẽ không bảo vệ quý vị chống lại siêu vi trùng cúm H1N1.*

Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe cho quý vị về hai chương trình chủng ngừa cúm riêng lẻ này.

### Các triệu chứng của vi trùng cúm theo mùa và cúm H1N1 là gì?

Các siêu vi trùng cúm tạo nên các triệu chứng tương tự, từ nhẹ cho đến nặng. Các triệu chứng bao gồm đột ngột sốt, ho, đau cổ, mệt mỏi và nhức mỏi toàn thân. Ói mửa và tiêu chảy là các triệu chứng thông thường ở trẻ em.

### Ai có nhiều nguy cơ nhiễm bệnh nhất?

Những nhóm người có nhiều nguy cơ bị bệnh cúm theo mùa bao gồm trẻ em từ 6 đến 23 tháng tuổi, những người 65 tuổi hay hơn, cũng như những người có các tình trạng bệnh sẵn. Những nhóm người có nhiều nguy cơ nhiễm cúm H1N1 thì đang được nhận dạng. Họ có thể bao gồm những phụ nữ mang thai, những người có các tình trạng bệnh sẵn và những người sống tại các cộng đồng biệt lập.

Bất cứ ai mang thai hoặc có một tình trạng bệnh sẵn nên liên lạc với một chuyên viên chăm sóc sức khỏe nếu họ bị cúm.

### Các siêu vi trùng này lây lan như thế nào?

Chúng truyền lan khi một người mắc bệnh cúm ho hay hắt mũi và các giọt nước nhỏ tiếp xúc với mũi, miệng hay mắt của một người khác. Khi người mắc bệnh cúm ho hay hắt mũi vào bàn tay của họ và làm nhiễm trùng những vật mà họ chạm tay vào, những người khác có thể trở nên bị nhiễm bệnh nếu họ chạm tay vào cùng một vật đó và sau đó chạm tay vào mặt của mình.

*Một người có thể vẫn còn dễ lây cho đến khi đã hết hẳn các triệu chứng bệnh.*

### Khi nào thì sẽ có thuốc chủng ngừa?

- Thuốc chủng ngừa cúm theo mùa sẽ có sẵn như thường lệ vào mùa thu.
- Thuốc chủng ngừa cúm H1N1 sẽ có trễ hơn sau đó vào mùa thu hay đầu mùa đông.
- Chương trình chủng ngừa cúm H1N1 sẽ được thực hiện cho những người dân Ontario bắt đầu với những nhóm có nhiều nguy cơ nhiễm bệnh.

### Khi nào thì tôi phải nhờ chăm sóc y khoa?

Hãy gọi cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe cho quý vị hay cho cơ quan Telehealth Ontario nếu quý vị thấy có các triệu chứng giống như bị cúm và:

- có thai;
- có bệnh tim hay bệnh phổi;
- có các vấn đề bệnh kinh niên đòi hỏi phải được theo dõi y khoa đều đặn;
- là cao niên;
- có một tình trạng bệnh mà ảnh hưởng đến hệ miễn nhiễm của quý vị, như bệnh tiểu đường, ung thư hay bệnh HIV/AIDS.

Hãy nhờ chăm sóc y khoa cho trẻ em ngay lập tức nếu quý vị nhận thấy *bất cứ* các dấu hiệu nào sau đây:

- thở nhanh hay khó thở;
- buồn ngủ hay cáu kỉnh nhiều hơn;
- không uống đủ nước hay có các dấu hiệu cơ thể bị mất nước;
- các triệu chứng giống như bệnh cúm trở nặng.

#### **Quý vị có thể làm gì để giữ gìn sức khỏe?**

- Thường xuyên rửa tay của quý vị với xà phòng và nước ấm ít nhất trong 15 giây đồng hồ.
- Hãy chắc chắn là rửa tay của quý vị sau khi nháy mũi hay ho và sau khi sờ tay vào những nơi mà người khác có thể đã chạm tay vào.
- Giữ sẵn một chai thuốc có chất cồn dùng để sát trùng tại nơi làm việc, ở nhà và trong xe của quý vị.
- Ho và nháy mũi vào ống tay áo phía trên của quý vị hay vào khăn giấy, chứ không phải vào bàn tay. Vứt bỏ ngay các khăn giấy đó.
- Giữ cho bề mặt các nơi thường chạm tay vào được sạch sẽ và tiệt trùng.
- Hãy bảo vệ chính quý vị và những người khác bằng cách hỏi người chăm sóc sức khỏe cho quý vị về các thuốc chủng ngừa cúm theo mùa và cúm H1N1.

Để biết thêm chi tiết về cúm theo mùa, cúm H1N1 và để chuẩn bị khi có đại dịch, xin viếng mạng:

**ontario.ca/flu**

Hoặc gọi Đường Dây THÔNG TIN Dịch Vụ

Ontario (**ServiceOntario INFOnline**) ở số:

**1-800-476-9708**

**TTY: 1-800-387-5559**

**Telehealth Ontario** số:

**1-866-797-0000**

**TTY: 1-866-797-0007**

Để tìm chọn các dịch vụ chăm sóc sức khỏe trong cộng đồng của quý vị, xin viếng mạng:

**ontario.ca/healthcareoptions** hoặc gọi:

**1-866-330-6206**

Nếu quý vị không có người chăm sóc sức khỏe cho mình, quý vị có thể ghi danh với chương trình Health Care Connect tại trang mạng:

**ontario.ca/healthcareconnect**

hoặc gọi: **1-800-445-1822**

Để biết thêm thông tin, xin viếng mạng:

**fightflu.ca** (Public Health Agency of Canada)

**oahpp.ca** (Ontario Agency for Health Protection and Promotion)

**who.int** (World Health Organization)