

ĐẠI DỊCH CÚM VÀ BỆNH TRUYỀN NHIỄM

ĐÓ LÀ GÌ

Đại dịch là một cơn bệnh bùng phát truyền nhiễm trên toàn thế giới (trong khi đó “dịch bệnh” chỉ có bản chất khu vực hoặc bị giới hạn trong các nhóm dân số đặc biệt nào đó). Một đại dịch cúm xảy ra khi một vi khuẩn mới của bệnh cúm phát sinh ra:

- Như gây ra bệnh hiểm nghèo.
- Tính miễn nhiễm của con người rất giới hạn.
- Mà có thể dễ dàng và nhanh chóng lan truyền từ người này sang người khác – đặc biệt là qua nước bọt, ho hoặc hắt hơi.

Bệnh truyền nhiễm là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây tử vong trên toàn thế giới. Do du lịch hàng không và thương mại quốc tế, các tác nhân gây bệnh truyền nhiễm được mang qua biên giới mỗi ngày bởi con người, động vật, sâu bọ, côn trùng và các sản phẩm thực phẩm.

THUẬT NGỮ CHÍNH

- ▶ **Cúm** là một bệnh về đường hô hấp do vi trùng cúm gây ra làm ảnh hưởng đến hàng triệu người mỗi năm. Các dòng vi trùng khác nhau có đặc điểm biến thể rộng rãi ác liệt, khả năng lây truyền và ảnh hưởng đến con người. Vi trùng cúm cũng có khả năng biến đổi nhanh chóng và lan truyền qua lại giữa nhiều loại.
- ▶ **Can Thiệp Không Dùng Thuốc (NPI)** là các hành động, ngoài việc chích ngừa và uống thuốc thì mọi người và cộng đồng có thể thực hiện để giúp làm chậm lại sự lây truyền các bệnh về đường hô hấp như đại dịch cúm. Nhiều NPI được cung cấp trong danh sách bên dưới “Những việc cần làm: Trước Khi Xảy Ra.”

ĐIỀU CẦN LÀM

Trước khi xảy ra (Chuẩn bị sẵn sàng/Giảm thiểu)

- ❑ Đăng ký Hệ Thống Báo Động Fairfax Alert và chuẩn bị sẵn radio chạy pin hoặc sạc quay bằng tay.
- ❑ Nên chích ngừa cúm hàng năm cho mọi người từ sáu tháng tuổi trở lên, trừ khi có sự tư vấn khác của bác sĩ.
- ❑ Rửa tay hoặc dùng sanitizer có chất cồn thường xuyên.
- ❑ Thực hiện các bước thông thường để ngăn ngừa sự lan truyền của vi trùng bao gồm ho và hắt hơi và hãy tránh xa người khác càng nhiều càng tốt khi quý vị bị bệnh.
- ❑ Rửa và vệ sinh đồ gia dụng thường xuyên bằng sanitizer.
- ❑ Thực hành các thói quen tốt cho sức khỏe, bao gồm: chế độ ăn uống cân bằng, tập thể dục hàng ngày và nghỉ ngơi đầy đủ.
- ❑ Thỉnh thoảng kiểm tra thuốc theo toa thường xuyên của quý vị để biết chắc là quý vị có đủ thuốc trong nhà của quý vị.
- ❑ Có sẵn tất cả các loại thuốc không cần toa và các đồ tiếp liệu y tế có sẵn khác, bao gồm: thuốc giảm đau, thuốc chữa dạ dày, thuốc ho và cảm lạnh, nước uống chứa chất điện giải và các loại vitamin.
- ❑ Lấy bản sao và giữ lại các hồ sơ điện tử về sức khỏe từ bác sĩ, bệnh viện, nhà thuốc và các nguồn khác và lưu trữ chúng, để tham khảo cá nhân.
- ❑ Hãy tham khảo mục “Cấp Cứu Y Tế” bên dưới.

Trong khi (Ứng phó)

- ❑ Lắng nghe các thông tin chính thức.
- ❑ Nếu quý vị bị bệnh, hãy giữ khoảng cách với những người khác để bảo vệ họ khỏi bị lây bệnh.
- ❑ Tránh tiếp xúc gần gũi với những người đang ốm.
- ❑ Che miệng và mũi bằng khăn tay khi ho hoặc hắt hơi.
- ❑ Rửa hoặc dùng vệ sinh tay thường bằng sanitizer xuyên.
- ❑ Tránh sờ vào mắt, mũi hoặc miệng của quý vị.
- ❑ Nếu bị sốt, hãy đảm bảo rằng quý vị đã hết sốt 24 giờ trước khi trở lại làm việc và đi học.

Sau khi (Phục hồi)

- ❑ Chùi sạch kệ bếp, tay nắm cửa, đồ đạc, điện thoại, dùng tay điều khiển từ xa và khăn trải giường.
- ❑ Các sản phẩm tẩy rửa gia dụng thông thường có thể tiêu diệt vi trùng cúm, bao gồm các sản phẩm có chứa:
 - Chlorine nước tẩy
 - Hydrogen peroxide
 - Chất tẩy rửa (xà bông)
 - Thuốc sát trùng dựa trên iốt
 - Rượu cồn