

Influenza (bệnh cúm)

Kính Gửi Phụ Huynh hoặc Người Giám Hộ,

Quý vị đang được cung cấp tờ thông tin này:

- Bởi vì quý vị hoặc con quý vị có thể đã tiếp xúc với influenza, hay còn gọi là cúm.
- Chỉ dành cho mục đích cung cấp thông tin.

Thông Tin Chung Về Bệnh Cúm

Bệnh cúm là gì?

- Cúm là bệnh đường hô hấp, hoặc thở, do vi-rút influenza (cúm) gây ra.
- Bệnh có thể lây lan dễ dàng.
- Bệnh cúm khác với cảm lạnh.
- Bệnh này phổ biến nhất vào mùa thu và mùa đông.
- Trong khi hầu hết mọi người hồi phục tại nhà, đối với một số người (bao gồm cả trẻ sơ sinh và người lớn tuổi), bệnh cúm có thể nghiêm trọng.

Ai có thể nhiễm bệnh?

- Bất kỳ ai cũng có thể bị bệnh cúm, ngay cả khi họ đã bị nó trước đây.
- Một số nhóm người có nguy cơ cao mắc bệnh nặng hoặc phát triển các vấn đề y tế, bao gồm:
 - Trẻ sơ sinh và trẻ em dưới 5 tuổi
 - Người trên 50 tuổi
 - Người đang mang thai
 - Người có vấn đề sức khỏe mãn tính
- **Những người thuộc nhóm có nguy cơ cao (xem ở trên) nên liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ nếu họ nghĩ rằng mình đã tiếp xúc hoặc đang bị cúm.**

Các triệu chứng là gì?

- Sốt (Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ - American Academy of Pediatrics - định nghĩa sốt là khi nhiệt độ cơ thể từ 100.4°F [38°C] trở lên)
- Nhức đầu
- Mệt mỏi bất thường, mức độ hoạt động thấp
- Ho khan
- Đau cổ họng
- Chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi
- Đau nhức cơ bắp
- Buồn nôn hoặc ói mửa

Bệnh cúm lây lan như thế nào?

- Vi-rút được tìm thấy trong các giọt lỏng bắn ra từ ho, hắt hơi, chảy nước dãi và sổ mũi.
- Vi-rút có thể lây lan khi một người bị cúm ho hoặc hắt hơi và một người khác hít phải những giọt lỏng được bắn ra.
- Nó cũng có thể lây lan bằng cách:

- chạm vào một đồ vật hoặc bề mặt có vi-rút cúm trên đó và sau đó chạm vào miệng, mắt hoặc mũi.
- Dùng chung dụng cụ ăn uống hoặc cốc với người bị cúm.

Làm Sao Tôi Biết Nếu Con Tôi Bị Bệnh Cúm?

- Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thường có thể chẩn đoán bệnh cúm dựa trên các triệu chứng của một người.
- Có những xét nghiệm để phát hiện bệnh cúm. Vui lòng trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để biết thêm thông tin.

Nếu quý vị có thêm câu hỏi hoặc tin rằng con mình bị cúm, vui lòng liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình. Tờ thông tin này chỉ cung cấp thông tin chung.

Điều Gì Sẽ Xảy Ra Nếu Con Tôi Bị Bệnh Cúm?

Thông báo cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em hoặc trường mầm non của quý vị ngay lập tức nếu con quý vị bị bệnh cúm.

Bệnh được điều trị như thế nào?

- Thuốc kháng vi-rút có thể được kê toa để điều trị cúm, đặc biệt là đối với những người bị bệnh nặng hoặc có nguy cơ cao phát triển các vấn đề y tế. Vui lòng liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị nghĩ rằng ai đó trong gia đình mình bị cúm.
- Giữ cho trẻ em thoải mái, cho phép trẻ nghỉ ngơi, đảm bảo trẻ uống nhiều nước để tránh mất nước và hỏi thăm trẻ thường xuyên.
- Trẻ sơ sinh từ 3 tháng tuổi trở xuống bị sốt từ 100.4°F (38°C) trở lên cần được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khám bệnh.
- Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị nếu quý vị có bất kỳ lo ngại nào về các triệu chứng của con mình. **Nếu con quý vị có dấu hiệu mất nước (ít tã ướt hoặc ít nước tiểu hơn bình thường, mệt mỏi hơn bình thường, chóng mặt, khô lưỡi hoặc môi, ít chảy nước mắt), thở nhanh, khó thở hoặc đau đầu dữ dội, trẻ cần được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khám bệnh ngay lập tức.**

Tôi có thể giúp ngăn ngừa bệnh cúm lây lan như thế nào?

- Tiêm vắc-xin cúm hàng năm. Vắc-xin ngừa bệnh cúm được khuyến nghị cho tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên.
 - Hãy ở nhà khi bị bệnh.
 - Rửa tay thường xuyên, đặc biệt là sau khi hắt hơi, ho hoặc lau mũi.
 - Che mũi và miệng khi ho hoặc hắt hơi.
 - Tránh chạm vào mắt, miệng hoặc mũi của quý vị.
 - Tránh dùng chung cốc, dụng cụ ăn uống, thức ăn và đồ uống với bất kỳ ai bị cúm.
 - Làm sạch hoàn toàn đồ chơi và các đồ vật khác mà trẻ đưa vào miệng bằng xà phòng và nước.
 - Làm sạch và khử trùng các bề mặt trong nhà.
-

Con Của Tôi Có Cần Phải Ở Nhà và Không Đến Nhà Giữ Trẻ Không?

Không. Trẻ em có tiếp xúc hoặc đã được chẩn đoán mắc bệnh cúm có thể tiếp tục đến nhà trẻ trừ khi:

- Trẻ bị sốt (nhiệt độ cơ thể từ 100.4°F [38°C] trở lên) cùng với các triệu chứng bệnh cúm khác.
- Trẻ cảm thấy không đủ sức khỏe để tham gia vào các hoạt động trong lớp học (ví dụ: mệt mỏi bất thường; cáu kỉnh hoặc quấy khóc; hoặc khóc nhiều hơn bình thường).

Vui lòng tuân theo chính sách đau ốm của chương trình chăm sóc trẻ em của quý vị.

Nguồn thông tin:

American Academy of Pediatrics

- *Caring for our Children, Chapter 3 Health Promotion and Protection, 3.6 Management of Illness, 3.6.1 Inclusion/Exclusion Due to Illness*
- *Caring for our Children, Chapter 7 Infectious Diseases, 7.3 Respiratory Tract Infections, 7.3.3 Influenza, 7.3.3.2: Influenza Control*
- *Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools, 5th Edition. Pages 113-114*

Centers for Disease Control & Prevention

- *Influenza (flu).* <https://www.cdc.gov/flu/>

Child Care Health Program – Public Health Seattle & King County

- <https://kingcounty.gov/depts/health/child-teen-health/child-care-health/disease-prevention.aspx>.
Disease Prevention Website