



Bệnh Viện Đại Học New Mexico/Khoa Dịch Tế Học

Chăm sóc người khác trong lúc dịch cúm bộc phát.

Ngày 6 tháng Năm, 2009

- Cung cấp đầy đủ những chất lỏng. Tránh chất cồn và nước giải khát có caffein, cũng như những chất làm khô nước.
- Giữ cho bệnh nhân sạch sẽ, khô ráo, ấm, và xa những người khác trong nhà.
- Trấn an bệnh nhân rằng quý vị sẽ chăm sóc họ.
- Đo thân nhiệt của bệnh nhân (buổi sáng và chiều). Ghi kết quả. Cho uống thuốc giảm sốt như acetaminophen (ví dụ, Tylenol) hoặc ibuprofen (ví dụ, Advil, Motrin hoặc thuốc khác). Có thể dùng Aspirin nhưng nên tránh dùng cho những người dưới 20.
- Nên chùi bằng bột biển hoặc tắm bồn bằng nước ấm để giảm sốt.
- Khuyến khích súc miệng với nước muối ấm hoặc ngậm viên kẹo để giảm đau cổ họng.
- Để không bị đau họng, nên cho ăn kem, cà rem cây, uống trái cây lát hoặc nước ngọt có ga để lạnh.
- Mỗi 2-3 giờ, giúp bệnh nhân thay đổi vị trí trên giường. Đi bộ ngắn vòng quanh phòng để tránh bị xung huyết ngực. Giúp bệnh nhân thở 4-5 hơi chậm, sâu rồi cố gắng ho.
- Khi buồn nôn, ói mửa, và tiêu chảy, cho bệnh nhân uống chất lỏng trong không béo và từng ngụm nhỏ chất lỏng dung dịch điện giải. Cho ngậm đá vụn, uống chất lỏng, và tránh nước uống chua như là nước chanh hoặc nước quả man việt quất.
- Gọi hoặc tìm người giúp y tế nếu bệnh nhân có triệu chứng: nhầm lẫn hoặc cực kỳ khó chịu; khó thở hoặc đau ngực mỗi lần thở; ho ra nước bọt sủi bọt hoặc có màu đỏ; da tái xanh; cổ cứng; không thể cử động tay chân hoặc bị động kinh lần đầu.
- Tìm người giúp y tế nếu thấy bị sốt cao hoặc lo lắng cơn sốt trở nặng. Theo hướng dẫn cho sốt sau đây:
 - ❖ Trẻ mới sinh dưới 3 tháng, sốt 100.4 độ F hoặc cao hơn nếu đo nơi hậu môn
 - ❖ Trẻ em từ 3 tháng đến 2 năm, sốt 103 độ F hoặc cao hơn
 - ❖ Trẻ em trên 2 năm tuổi đến trưởng thành, sốt 104 độ F hoặc cao hơn

Nguồn tham khảo: Bộ Dịch Vụ Sức Khỏe và Con Người Hoa Kỳ, "Now is the time to prepare. Your Guide to Pandemic Flu Care in the Home" ("Hiện Tại là Lúc Chuẩn Bị. Hướng Dẫn Chăm Sóc Đại Dịch Cúm tại Nhà") Bệnh Viện Tổng Quát Quận Howard (Howard County General Hospital), Ban Sức Khỏe Quận Howard (Howard County Health Department) và Hiệp Hội Horizon (Horizon Foundation), Cơ Quan An Ninh Quốc Gia Hoa Kỳ (.U.S. National Security Agency)

Tham khảo: Truy cập: www.pandemicflu.gov để có thêm thông tin

Có Cách Chữa Trị cho Những Ai Bị Bệnh Nghiêm Trọng

Thường thì hầu hết mọi người đều hồi phục mà không cần chăm sóc y tế.

DẤU HIỆU CẢNH CÁO BỊ BỆNH KHẨN CẤP

Nên đi đến nơi cứu cấp y tế nếu quý vị bị bệnh và có bất kỳ những dấu hiệu nguy hiểm sau đây:

Trẻ em: Thở nhanh hoặc khó thở, da bị xanh hoặc xám, không uống đủ chất lỏng, ói mửa nhiều hoặc dai dẳng, không thức dậy hoặc không phản ứng, trẻ bị khó chịu đến nỗi không muốn bị chạm, và những triệu chứng cúm bất thường, nhưng sau đó trở lại với sốt và ho nặng hơn.

Người trưởng thành: Khó thở hoặc thở ngắn, bị đau hoặc chèn nơi ngực hoặc bụng, thỉnh thoảng chóng mặt, lẫn lộn, ói mửa nhiều hoặc dai dẳng, những triệu chứng cúm bất thường, nhưng sau đó trở lại với sốt và ho nặng hơn.

Thông tin quan trọng cho những người đau tim, bị đột quỵ, và bệnh tim mạch:

Luôn có thuốc cung cấp của quý vị đủ cho hai tuần.

Không ngừng sử dụng thuốc mà không có tư vấn của bác sĩ, đặc biệt trong lúc bị cúm hoặc nhiễm đường hô hấp.

Những người suy tim nên để ý đến thay đổi hơi thở của họ và nên nhanh chóng báo cáo những thay đổi này cho bác sĩ.

Điều quan trọng là phải rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước, và vệ sinh cơ bản để tránh nhiễm bệnh.

SỐNG LÀNH

- Đi chích thuốc chống cúm hàng năm. Chú ý: thuốc chống cúm hàng năm sẽ không bảo vệ quý vị tránh những dòng siêu vi mới, nhưng có thể giữ quý vị khỏe mạnh hơn.
- Ăn chế độ dinh dưỡng cân bằng, tập thể dục vừa phải và nghỉ ngơi đầy đủ.
- Rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước hoặc dùng dung dịch cồn rửa tay.
- Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt hơi.
- Bỏ khăn giấy đã sử dụng trong thùng rác; không phải trong túi quần hoặc túi xách.
- Sử dụng khẩu trang phẫu thuật nếu quý vị được hướng dẫn làm như vậy.
- Giữ khoảng cách giao tiếp bằng cách giới hạn số lần chào mặt đụng mặt với những người khác.
- Chùi sạch thường xuyên những bề mặt đã sử dụng như là quầy bàn, kệ, bồn rửa tay/bồn cầu, điện thoại, máy vi tính, v.v...

University of New Mexico Hospitals,
2211 Lomas Boulevard, NE
Albuquerque, New Mexico 87106



Để có thêm thông tin, liên lạc:

Số điện thoại NM DOH lấy thông tin về cúm

- Công cộng: 866-850-5892
- Cơ quan y tế: 866-850-5894