

# Những Gì Phụ Nữ Có Thai Nên Biết Về Cúm H1N1

## Cúm H1N1 là gì?

Cúm H1N1 (còn gọi là Cúm Lợn) là một loại cúm. Giống như tất cả các bệnh cúm khác, nó do vi rút gây ra. Vi rút cúm lây lan chủ yếu là khi những người có bệnh ho hay hắt hơi. Đôi lúc người ta bị nhiễm bệnh khi chạm vào bề mặt vật bị nhiễm (giống như bộ tiếp nhận điện thoại) và sau đó sờ miệng hoặc mũi. Người ta không thể bị bệnh H1N1 do ăn hoặc nấu thịt lợn.

## Nếu như tôi nhiễm loại vi rút mới này và tôi đang mang thai thì sao?

Phụ nữ có thai và trẻ sơ sinh có nguy cơ cao về những vấn đề y khoa từ dịch cúm. Đã có báo cáo về việc phụ nữ có thai và trẻ sơ sinh bị bệnh rất nặng do cơn bộc phát của cúm H1N1 gây ra. Các vấn đề có thể bao gồm sanh sớm hoặc viêm phổi nặng hoặc thậm chí tử vong.

## Đi chích ngừa

- Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh (CDC) mạnh mẽ đề nghị tất cả phụ nữ mang thai chủng ngừa cúm theo mùa.
- Sẽ có thuốc vắc xin mới ngừa cúm H1N1 vào mùa thu. Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh (CDC) đề nghị tất cả phụ nữ có thai cũng nên chủng ngừa vắc xin này.
- Vắc xin cũng giúp bảo vệ trẻ mới sanh nhận được kháng thể từ quý vị.



## Tôi có thể làm gì để bảo vệ chính mình, em bé và gia đình tôi?

Hàng ngày theo những bước chỉ dẫn này để giúp ngăn ngừa sự lây lan của vi trùng và bảo vệ sức khỏe của quý vị:

- Dùng khăn giấy che mũi và miệng khi quý vị ho hoặc hắt hơi, hoặc hắt hơi vào tay áo. Bỏ khăn giấy vào thùng rác sau khi sử dụng.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ấm, đặc biệt là sau khi quý vị ho hoặc hắt hơi. Rửa tay bằng nước khử trùng có chất cồn cũng rất hữu hiệu.
- Tránh sờ vào mắt, mũi hoặc miệng. Vi trùng lây lan bằng cách này.
- Cố gắng tránh tiếp xúc với người nhiễm bệnh.
- Tồn trữ tiếp liệu khẩn cấp, y tế và gia dụng, chẳng hạn như nhiệt kế, bình chứa nước, Tylenol®, và các loại thực phẩm không dễ hư.

## Rửa tay thường xuyên sẽ giúp bảo vệ quý vị khỏi vi trùng

Rửa xà phòng và nước:

- Dùng nước ấm
- Rửa từ 15 đến 20 giây

Dùng nước rửa tay có cồn:

- Dùng pha thêm nước
- Chà sát nước rửa tay có cồn trên bàn tay cho đến khi khô

## Những triệu chứng của cúm H1N1 là gì?

Triệu chứng giống như cúm theo mùa và gồm những thứ sau đây:

- Sốt
- Ho
- Đau họng
- Nhức mỏi cơ thể
- Nhức đầu
- Ổn lạnh và mệt mỏi
- Đôi khi tiêu chảy và ói mửa

## Tôi nên làm gì khi bị bệnh?

- Khi quý vị bị bệnh với triệu chứng giống như cúm, hãy ở nhà, giới hạn tiếp xúc với người khác, và *xin vui lòng gọi trạm xá hoặc Khu Sơ Khám Phụ Khoa (OB Triage) (505) 272-2460 để được hướng dẫn trước khi đến bệnh viện.*
- Xét nghiệm cúm H1N1 có thể bao gồm lấy mẫu ở mũi, tốt nhất là làm trong vòng 4-5 ngày đầu khi bị bệnh.
- Nếu quý vị gần gũi với người bị cúm H1N1 hoặc đang được điều trị vì tiếp xúc với môi trường cúm H1N1, liên lạc với bác sĩ hoặc nữ hộ sinh để thảo luận xem quý vị có cần điều trị để giảm nguy cơ nhiễm bệnh hay không.

## Cúm H1N1 được điều trị như thế nào?

- Nếu có sốt trị ngay. Tylenol® (acetaminophen) là thuốc trị sốt tốt nhất khi có thai.
- Uống nhiều nước để thay thế nước bị mất khi quý vị bị bệnh.
- Quý vị có thể cần thuốc chống vi rút như là Tamiflu® (oseltamivir). Thuốc chống vi rút trị cúm bằng cách ngăn chặn sự phát triển của vi trùng trong cơ thể quý vị. Những loại thuốc này có thể làm cho quý vị cảm thấy khỏe hơn nhanh hơn và làm những triệu chứng nhẹ đi.
- Những thuốc này công hiệu nhất nếu uống ngay sau khi triệu chứng bắt đầu (trong vòng hai [2] ngày), nhưng cũng có thể trị cho những người có nguy cơ cao hoặc bệnh rất nặng (chẳng hạn như phụ nữ có thai) thậm chí sau 48 tiếng đồng hồ.

## Khi nào tôi cần chăm sóc y khoa khẩn cấp?

Nếu quý vị có bất cứ những biểu hiện này thì cần chăm sóc y khoa khẩn cấp ngay. *Xin vui lòng gọi Khu Sơ Khám Phụ Khoa (OB Triage) trước khi đến bệnh viện (505) 272-2460.*

- Khó thở hoặc hụt hơi
- Đau hoặc nặng ngực hoặc bụng
- Chóng mặt đột ngột
- Lẫn lộn
- Ói mửa nặng hoặc liên tục
- Em bé quý vị giảm chuyển động hoặc không chuyển động
- Bị sốt cao mà uống Tylenol® vẫn không thuyên giảm



## Cho con bú sữa mẹ có thể giúp em bé quý vị

Cúm có thể rất nghiêm trọng đối với em bé còn nhỏ. Em bé được bú sữa mẹ không bị cúm nặng bằng và bệnh ít hơn em bé không được bú sữa mẹ. Phụ nữ không bị cúm nên được khuyến khích bắt đầu cho em bé bú sớm và thường xuyên.

Nuôi con bằng sữa mẹ bảo vệ em bé. Sữa mẹ truyền kháng thể từ mẹ qua cho em bé. Kháng thể giúp chống lại sự nhiễm trùng.

Nguồn tư liệu:

March of Dimes [http://www.marchofdimes.com/pnhec/188\\_10596.asp](http://www.marchofdimes.com/pnhec/188_10596.asp)

Center for Disease Control <http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance/pregnant.htm>

ILS 9/14/09 WHC/ MT – CG Vietnamese

What Pregnant Women Should Know About H1N1 Flu Virus

