Làm thế nào để biết là tôi mắc dạng bệnh cúm nào

Vì các triệu chứng cúm theo mùa và H1N1 là giống nhau, quý vị không thể phân biệt được hai dạng bệnh cúm này. Mặc dù có thể đi xét nghiệm, đây không phải là cách hay vì sẽ không làm thay đổi cách chữa trị các triệu chứng.

Giúp ngừa lây lan bệnh cúm H1N1

- Rửa tay thường xuyên.
- Ho hoặc hắt hơi vào khuỷu tay hoặc khăn giấy.
- Nghỉ học hoặc nghỉ việc ở nhà nếu quý vị bị sốt hoặc có các triệu chứng khác.
- Đi chủng ngừa bệnh cúm H1N1 và bệnh cúm theo mùa.

Nâng cao kiến thức về bệnh cúm

- Connecticut Flu Watch – www.ct.gov/ctfluwatch để biết tin tức cập nhật và thông tin thêm
- Flu.gov – www.flu.gov

H1N1 - December 2009
H1N1 vs. seasonal flu - Vietnamese

up your

FLU IQ

Siêu vi H1N1 là gì và siêu vi này khác với bệnh cúm theo mùa như thế nào?

www.ct.gov/ctfluwatch hoặc gọi số 211

Keeping Connecticut Healthy
DPH
Connecticut Department of Public Health

Giải thích về bệnh cúm H1N1

Bệnh cúm H1N1 còn được gọi là "bệnh cúm heo". Đây là một dạng cúm mới. Giống như bệnh cúm theo mùa, bệnh cúm H1N1 là một loại siêu vi gây viêm nhiễm đường hô hấp ở người. Loại siêu vi này có thể lây lan từ người này sang người khác qua ho và hắt hơi.

? Bệnh cúm H1N1 khác với bệnh cúm theo mùa như thế nào

Mặc dù siêu vi H1N1 và bệnh cúm theo mùa có rất nhiều điểm giống nhau, chúng lại là hai dạng bệnh cúm khác nhau.

Những Điểm Tương Đồng Là Gì?

- Các triệu chứng của cả hai bệnh cúm này đều là sốt, nhức mỏi cơ thể, đau đầu, đau họng, ho, chảy nước mũi/ngạt mũi, những cơn lạnh run, mệt mỏi và có thể cả tiêu chảy và/hoặc ói mửa.
- Cả hai loại siêu vi lây lan chủ yếu từ người sang người qua ho hoặc hắt hơi. Đôi khi, người ta nhiễm cúm do chạm vào một vật nào đó có dính siêu vi cúm và sau đó chạm vào mắt, miệng hoặc mũi của mình.
- Cả hai dạng bệnh cúm đều được chữa trị bằng cách dùng thuốc hạ sốt, uống thật nhiều nước, dùng thuốc kháng siêu vi và nghỉ ngơi.

Các Điểm Khác Nhau?

- Siêu vi H1N1 là dạng siêu vi mới, vì vậy không có nhiều người miễn dịch với siêu vi này.
- Không giống như bệnh cúm theo mùa, những người trên 65 tuổi ít có khả năng mắc bệnh cúm H1N1 hơn.
- CDC báo cáo rằng siêu vi H1N1 ảnh hưởng tới nhiều người dưới 25 tuổi hơn là những người cao niên.

Chữa bệnh cúm H1N1

Nghỉ ngơi

Quý vị nên ngủ hoặc nằm nghỉ thật nhiều. Nếu có thể được, hãy thu xếp một "căn phòng dưỡng bệnh" cho người mắc bệnh để giúp họ tránh tiếp xúc với những người khỏe mạnh. "Căn phòng dưỡng bệnh" nên có cửa sổ để giúp lưu thông không khí.

Uống thật nhiều nước

Dùng thật nhiều nước và cố gắng giữ không để cho khô người là điều rất quan trọng để chóng khỏi bệnh cúm H1N1 và bệnh cúm theo mùa.

Dùng thuốc

Có thể hạ sốt và làm thuyên giảm các triệu chứng cúm khác bằng các loại thuốc thông thường không cần toa bác sĩ mà quý vị có thể mua tại tiệm thuốc. Các loại thuốc này là ibuprofen hoặc acetaminophen để hạ sốt và chữa đau họng và các triệu chứng khác. Lưu ý, không bao giờ cho những người dưới 20 tuổi dùng aspirin vì thuốc này có liên quan tới một căn bệnh đe dọa tới tính mạng gọi là hội chứng Reye.

Theo dõi

Gọi bác sĩ nếu quý vị:

- Khó thở hoặc thở nhanh quá.
- Da hoặc môi chuyển sang màu tái xám.
- Đau ngực hoặc tức ngực.
- Co giật hoặc có những cơn kinh phong.
- Bệnh nặng hơn sau khi tưởng như đã đỡ bệnh.