

**Hướng dẫn của Bộ Dịch Vụ Phát triển (DDS)
cho những người trông nom trẻ em và người lớn bị khuyết tật trí tuệ sống ở nhà
(Thông tin này được soạn thảo từ thông tin do CDC và Massachusetts DPH cung cấp)**

Như quý vị đều biết, Trung Tâm Kiểm soát và Phòng ngừa bệnh tật (CDC) đang chuẩn bị cho sự bùng phát của cúm heo (H1N1) vào mùa thu này. Tuy không cần phải sợ hãi quá mức, nhưng cũng cần phải lưu tâm. Nếu quý vị chăm sóc một người bị khuyết tật trí tuệ ở nhà, hãy đặc biệt cảnh giác vì thường thì họ không có thể diễn tả cho quý vị biết các triệu chứng của bệnh. Bước quan trọng nhất là cho cá nhân chích ngừa càng sớm càng tốt. **Các cá nhân bị khuyết tật trí tuệ được ưu tiên chích ngừa H1N1. Hãy liên lạc với y sĩ chăm sóc sức khỏe cho con của quý vị (HCP) hay với sở y tế địa phương để xác định nơi và thời gian chích ngừa.**

Quý vị có thể làm một số việc để giúp ngăn ngừa bệnh cúm H1N1 lan truyền ra.

1) Phòng ngừa bệnh cúm H1N1 lan ra

- a. Thường xuyên rửa tay với nước và xà-phòng hoặc dùng keo có cồn.
- b. Tránh ôm, hôn, bắt tay hoặc nắm tay người bị cảm hay cúm.
- c. Tránh sờ lỗ mũi, miệng hay mắt của mình.
- d. Ho hay hắt hơi vào khăn giấy, hoặc vào cùi chỏ của mình thay vì vào tay.
- e. Lau đồ vật bị sờ thường xuyên như tay nắm cửa và điện thoại.
- f. Cố gắng tránh đến gần những người bệnh.

2) Có ý thức về các triệu chứng của bệnh cúm H1N1. Nó rất giống triệu chứng của bệnh cúm mùa (hàng năm). Những triệu chứng thông thường gồm có sốt, ho, đau cổ họng, thân thể đau nhức, nhức đầu, ớn lạnh và mệt mỏi. Có người còn bị đi tiêu chảy và ói mửa.

3) Nếu các triệu chứng phát triển thì phải làm gì.

- a. Nếu các triệu chứng phát triển thì phải liên lạc với y sĩ chăm sóc sức khỏe cho con của quý vị (HCP). Người đó sẽ quyết định loại thử nghiệm và/hay cách chữa trị.
- b. Giữ trẻ ở nhà 24 giờ đồng hồ sau khi hết sốt mà không dùng thuốc giảm sốt.
- c. Nắm chắc trẻ nghỉ ngơi nhiều
- d. Giữ trẻ trong phòng ngủ càng nhiều càng tốt, tránh xa các thành viên khác trong gia đình.
- e. Nắm chắc trẻ uống nhiều nước.
- f. Quan sát kỹ các dấu hiệu báo động khẩn cấp có thể cho biết cần phải gặp y sĩ.
- g. Liên lạc với y sĩ ngay nếu cá nhân khó thở, môi tái đi, nôn mửa và không giữ được nước lại, có dấu hiệu mất nước như chóng mặt, bí tiểu, hay bị kinh phong.

Muốn biết thêm chi tiết về cúm H1N1, xin vào trang mạng của Bộ Y Tế Công Cộng Massachusetts (**Massachusetts Department of Public Health Website on influenza:**

<http://www.mass.gov/dph/flu>)

hoặc liên lạc với Bộ này ở số điện thoại (617) 983-6800.