

## Bạn Chuẩn Bị Như Thế Nào?

### Chuẩn bị bộ ứng cứu

Để dễ dàng chăm sóc cho những người thân tại nhà, hãy chuẩn bị thêm thực phẩm, nước và các loại chất uống khác trong nhà. Hãy cố chuẩn bị đủ để có thể tồn tại được trong vòng ít nhất hai tuần. Bộ ứng cứu của bạn cần phải cung cấp đủ những vật dụng cơ bản để giúp bạn và gia đình nếu như bạn không thể rời khỏi nhà trong vòng vài ngày:



- Thực phẩm
- Nước và các chất uống khác
- Các đồ dùng trẻ sơ sinh và tã lót nếu như bạn có em bé
- Bộ đồ nghề sơ cứu, bao gồm cặp nhiệt độ, thuốc giảm đau, các loại thuốc trị nghẹt mũi
- Bản sao các tài liệu quan trọng (chẳng hạn như giấy khai sinh, các giấy tờ nhập tịch, bằng lái, hộ chiếu, thẻ bảo hiểm y tế) đặt trong túi chống nước
- Một danh sách các tình trạng sức khỏe, các toa thuốc và các chứng bệnh dị ứng cho tất cả các thành viên trong gia đình và thêm một vài loại thuốc nào mà bạn thường sử dụng mỗi ngày
- Các đồ dùng và thiết bị cho các thành viên trong gia đình có nhu cầu đặc biệt
- Các đồ dùng (bao gồm thực phẩm và nước, dây buộc, vật mang và các hồ sơ theo dõi tiêm phòng)

Đối với hầu hết những trường hợp khẩn cấp khác, cũng cần bao gồm:

- Đài radio chạy bằng pin và đèn pin với các pin dự phòng
- Các dụng cụ nhỏ (dao đa năng, kim, đồ mở hộp)
- Chăn mền và quần áo bổ sung

### Lập Kế hoạch

- Trong thời gian dịch bệnh xảy ra, nhiều người có thể bị bệnh vào cùng lúc đó. Các nơi làm việc, trường học và trung tâm y tế ban ngày có thể đóng cửa.
- Hãy lập kế hoạch xem bạn sẽ xoay sở như thế nào nếu có những thay đổi lớn trong cuộc sống của bạn.
- Hãy giúp đỡ những người hàng xóm và những người lớn tuổi có nhu cầu đặc biệt.



### Luôn Được Thông Tin

- Hãy lắng nghe, xem và đọc các bản tin.
- Yêu cầu thông tin từ những nhà lãnh đạo cộng đồng.
- Làm theo các hướng dẫn từ các nhân viên y tế.
- Hãy vào trang web:  
[www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)  
[www.avianflu.gov](http://www.avianflu.gov)  
[www.health.ri.gov](http://www.health.ri.gov)
- Hãy gọi Đường Dây Thông Tin Y Tế Gia Đình theo số 1-800-942-7434.



### Rhode Island Đang Làm Gì Để Chuẩn Bị Cho Dịch Cúm?

Thống đốc Donald L. Carcieri đã yêu cầu Ông David R. Gifford, MD, MPH, Giám Đốc Sở Y Tế, phối hợp với công tác chuẩn bị của Rhode Island và đối phó với sự bùng nổ của dịch cúm. Hiện đã thành lập Ủy Ban Cố Vấn Dịch Cúm bao gồm nhiều cơ quan, nhân viên chính quyền, các bệnh viện, các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, các doanh nghiệp, các ngành nghề và các nhà lãnh đạo các cộng đồng. Toàn bộ nhóm này sẽ làm việc cùng với nhau để cố gắng giúp tất cả chúng ta sống bình thường trong suốt thời gian dịch cúm xảy ra.

### Rhode Island hiện đang:

- Lập các kế hoạch để dự trữ các loại thuốc chống vi-rút và phân phối các vắc-xin nếu có.
- Làm việc với các bệnh viện và các phòng khám để chuẩn bị cho một số lượng lớn các bệnh nhân so với bình thường.
- Giúp đỡ các cơ quan của bang, thành phố, thị trấn, các doanh nghiệp và các ngành nghề để chuẩn bị cho những hoạt động quan trọng nhất của họ vẫn được duy trì liên tục.
- Lập kế hoạch để đảm bảo rằng trong bang luôn có sẵn các đồ dùng thiết yếu.
- Lập kế hoạch để đảm bảo rằng người dân Rhode Island nhận được các thông tin họ cần sớm như chúng ta được nhận.

### Để Luôn Được Thông Tin:

- Hãy vào trang web  
[www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)  
[www.avianflu.gov](http://www.avianflu.gov)  
[www.health.ri.gov](http://www.health.ri.gov)
- Hãy gọi đến Đường Dây Thông Tin Y Tế Gia Đình theo số **1-800-942-7434**.

Sở Y Tế Rhode Island



**Dịch cúm:  
Bạn có thể làm những gì để chuẩn bị**

**CHUẨN BỊ BỘ ỨNG CỨ  
LẬP KẾ HOẠCH  
LUÔN ĐƯỢC THÔNG TIN**

Hiện này chưa có dịch cúm xảy ra, nhưng chúng ta vẫn cần phải chuẩn bị.

Hãy vào trang web [www.health.ri.gov](http://www.health.ri.gov) hoặc gọi đến

Đường Dây Thông Tin Y Tế Gia Đình theo số **1-800-942-7434**.

## Tại sao phải lo ngại về dịch cúm?

Trong quá trình bùng phát dịch cúm:

- Rất nhiều người sẽ cần đến chăm sóc y tế.
- Tại cùng một thời điểm, rất nhiều người, bao gồm cả các nhân viên chăm sóc y tế, không thể làm việc được do họ cũng có thể bị bệnh, hoặc phải chăm sóc những người thân đang bị bệnh.
- Chính quyền liên bang đang làm việc để nhanh chóng sản xuất ra vắc-xin, nhưng chúng ta sẽ chưa có một loại vắc-xin hiệu quả khi dịch bệnh bắt đầu.
- Các loại thuốc hiện thời điều trị dịch cúm có thể chưa có tác dụng.



## Các Dấu Hiệu/Triệu Chứng của Bệnh Cúm

- Sốt (thường sốt cao)
- Đau đầu
- Cảm thấy rất mệt mỏi
- Ho khan
- Viêm họng
- Đau cơ
- Các triệu chứng của dạ dày, chẳng hạn như buồn nôn, ói mửa và tiêu chảy



Những người bị bệnh cúm nên:

- Ở trong nhà và nghỉ ngơi đầy đủ
- Uống thật nhiều nước
- Uống thuốc hạ sốt và giảm đau cơ thể

## Bệnh Cúm Lây Như Thế Nào.

- Các vi-rút cúm lây từ người này sang người khác bằng những giọt rất nhỏ khi người đó hắt xì hơi hoặc ho.
- Con người có thể bị nhiễm bệnh cúm khi sờ vào những thứ đã lây nhiễm vi-rút và sau đó đưa lên miệng, mắt hoặc mũi của họ.
- Người bị nhiễm vẫn có thể ảnh hưởng đến người khác trong vòng lên đến 2 ngày trước khi họ cho thấy những dấu hiệu hoặc triệu chứng, và trong vòng lên đến năm ngày sau khi họ đã bị bệnh.



## Tránh Bị Bệnh Cúm Như Thế Nào

- Thường xuyên rửa tay bạn bằng xà bông và nước hoặc dùng các loại gel (chất keo lỏng) có gốc rượu.
- Cố gắng tránh tiếp xúc gần với những ai đang bị bệnh.
- Ở trong nhà khi bạn đang bệnh, và cố tránh xa những người khác để tránh lây lan vi-rút.
- Trách chạm vào mắt, mũi hoặc miệng trừ khi nào bạn biết rằng tay bạn đang sạch.
- Che miệng và mũi bạn lại khi hắt xì hơi hoặc ho.
- Hắt xì hơi vào tay áo hoặc vào khăn mùi xoa của bạn. Nếu bạn sử dụng khăn giấy, hãy bỏ vào thùng rác ngay sau khi sử dụng chúng, sau đó rửa kỹ tay bạn.
- Tiêm ngừa bệnh cúm hàng năm và thông báo cho bác sĩ của bạn về việc tiêm ngừa bệnh viêm phổi.



**BỆNH CÚM THEO MÙA (HOẶC THÔNG THƯỜNG)** là một bệnh về đường hô hấp có thể lây truyền từ người này sang người khác. Phần lớn mọi người đều có miễn dịch (kháng thể bảo vệ) với nó và hiện cũng có một loại vắc-xin có thể bảo vệ con người khỏi bị nhiễm bệnh cúm.

**BỆNH CÚM TỪ CHIM HOẶC BỆNH CÚM “GIA CẢM”** gây ra bởi nhiều loại vi-rút cúm tồn tại trong tự nhiên giữa các loài chim hoang dã. Dòng H5N1 là một trong những loại vi-rút này và nó gây tử vong đối với các loại chim nuôi và một số loài chim sống ở nước. Có hơn 250 người trên khắp thế giới đã bị nhiễm bệnh bởi những loài chim như vậy, chủ yếu là bởi các loại chim nuôi nhưng đến nay vi-rút H5N1 không thể lây dễ dàng từ người này sang người khác được.

Để biết thêm thông tin về bệnh cúm từ chim, hãy gọi đến Đường dây về Bệnh Cúm từ Chim của Sở Quản Lý Môi Trường Rhode Island theo số 401-222-4080.

**DỊCH CÚM** là sự bùng phát bệnh cúm trên khắp toàn cầu gây ra bởi một loại vi-rút mà con người chưa biết đến. Loại vi-rút này có thể xuất phát từ các loài chim, hoặc từ các loài thú khác. Do loại vi-rút này là loại mới hoặc rất khác biệt so với những loại vi-rút đã được thấy trước đây, con người sẽ không thể miễn dịch (có kháng thể bảo vệ) chống lại nó. Bệnh này sẽ dễ dàng lây lan từ người này sang người khác. Khi xảy ra dịch bệnh, rất nhiều người sẽ bị bệnh vào cùng một thời điểm và có thể sẽ có rất nhiều người chết.

