



Influenza A (H1N1) Fact Sheet

Thông Tin Về Bệnh Cúm A (H1N1)

What is Influenza A (H1N1)?

Influenza A (H1N1) (referred to as “swine flu” early on) is a new influenza virus. This virus is spreading from person- to-person, probably in much the same way that regular seasonal influenza viruses spread.

Cúm A (H1N1) là gì?

Cúm A (H1N1) (hay từng được gọi là "cúm lợn") là một loại vi-rút cúm mới. Loại vi-rút này lây lan từ người sang người, giống như cách vi-rút cúm thông thường theo mùa lan truyền.

Is this new H1N1 virus contagious?

Yes, however, at this time, it is not known how easily the virus spreads between people.

Loại vi-rút mới H1N1 này có tính truyền nhiễm phải không?

Đúng vậy, tuy nhiên tại thời điểm hiện tại không thể xác định mức độ lây lan dễ dàng như thế nào giữa người và người.

What are the signs and symptoms of this virus?

The symptoms of this new H1N1 flu virus in people are similar to the symptoms of seasonal flu and include fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, body aches, headache, chills and fatigue. A significant number of people who have been infected with this virus have reported diarrhea and vomiting.



Dấu hiệu và triệu chứng của vi-rút này là gì?

Các triệu chứng của vi-rút cúm H1N1 ở người cũng tương tự

như các triệu chứng cúm theo mùa và bao gồm sốt, ho, đau họng, chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi, nhức mỏi cơ thể, nhức đầu, ớn lạnh và mệt mỏi. Một số lượng đáng kể người bị nhiễm vi-rút này đã báo cáo có triệu chứng tiêu chảy và nôn mửa.

How severe is illness associated with this new H1N1 virus?

Illness with the new H1N1 virus has ranged from mild to severe. While most people who have been sick have recovered without needing medical treatment, hospitalizations and deaths from infection with this virus have occurred. As in seasonal flu, there are certain people that are at higher risk of serious flu-related complications such as children younger than five years old, pregnant women, and people of any age with chronic medical conditions. One thing that appears to be different from seasonal influenza is that adults older than 64 years do not yet appear to be at increased risk of novel H1N1-related complications.

Bệnh có thể nặng ra sao với virut H1N1?

Bệnh liên quan đến vi-rút cúm H1N1 có dao động từ nhẹ đến nặng. Tuy hầu hết những người bị bệnh có thể hồi phục mà không cần điều trị thuốc, nhưng cũng đã có trường hợp nhập viện và tử vong vì nhiễm virut này. Cũng như cúm theo mùa, người ta có thể gặp nguy cơ cao bị biến chứng nghiêm trọng do cúm chẳng hạn như trẻ em dưới năm tuổi, phụ nữ có thai, và người ở mọi lứa tuổi với những triệu chứng bệnh mạn tính.



Một điều nữa khác với cúm theo mùa là người già hơn 64 tuổi vẫn chưa có xuất hiện nguy cơ gia tăng các biến chứng liên quan đến H1N1.

How does this new H1N1 virus spread?

Flu viruses are spread mainly from person to person through coughing or sneezing by people with influenza. Sometimes people may become infected by touching a hard surface with flu viruses on it and then touching their mouth or nose.

Vi-rút H1N1 lây lan như thế nào?

Các vi-rút cúm lan truyền chủ yếu từ người này sang người thông qua ho hoặc hắt hơi từ những người bị cúm.

Đôi khi người ta có thể bị nhiễm bệnh do chạm vào một bề mặt cứng có vi-rút cúm và chạm lại vào miệng hoặc mũi của họ.

How long can an infected person spread this virus to others?

People may be contagious from one day before they develop symptoms to up to 7 days after they get sick. Children, especially younger children, might potentially be contagious for longer periods.

Trong bao lâu thì người bị nhiễm bệnh có thể lây virus này sang cho người khác?

Người ta có thể lây truyền từ một ngày trước khi phát triển các triệu chứng đến 7 ngày sau khi bị bệnh. Trẻ em, đặc biệt là trẻ nhỏ có khả năng lây nhiễm trong thời gian dài hơn.



What can I do to protect myself from getting sick?

There is no vaccine available right now to protect against this new H1N1 virus. There are everyday actions that can help prevent the spread of germs that cause respiratory illnesses like influenza.

Take these everyday steps to protect your health:

- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze. Throw the tissue in the trash after you use it.
- Wash your hands often with soap and water, especially after you cough or sneeze. Alcohol-based hand cleaners are also effective.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth.
- Try to avoid close contact with sick people.

What should I do if I get sick?

- Stay home if you are sick until at least 24 hours after your fever is gone (without using fever-reducing medicines). This is to keep from infecting others and spreading the virus further.
- Follow public health advice regarding school closures, avoiding crowds and other social distancing measures.
- Be prepared in case you get sick and need to stay home for a week or so; keep a supply of over-the-counter medicines, alcohol-based hand rubs, tissues and other related items on hand.

Làm gì để tự bảo vệ mình khỏi bị bệnh?

Hiện tại không có vac-xin để phòng ngừa vi-rút H1N1 mới này. Có những thao tác hàng ngày có thể giúp ngăn ngừa sự lây lan của vi trùng gây bệnh hô hấp như cúm.

Thực hiện các bước sau đây hàng ngày để bảo vệ sức khỏe của bạn:

- Che mũi và miệng của bạn bằng khăn khi bạn ho hoặc hắt hơi. Vứt khăn giấy vào thùng rác sau khi sử dụng.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước, đặc biệt là sau khi ho hoặc hắt hơi. Chất tẩy rửa có cồn cũng có hiệu quả tẩy trùng cao.
- Tránh chạm vào mắt, mũi hay miệng.
- Tránh tiếp xúc gần với người bệnh.

Phải làm gì nếu mắc bệnh?

- Nếu bị bệnh thì nên ở nhà ít nhất là 24 giờ sau khi hết sốt (không sử dụng thuốc giảm sốt). Cách này dùng để tránh lây nhiễm cho người khác và truyền vi-rút xa hơn.
- Tuân theo lời khuyên về sức khỏe cộng đồng trong vấn đề đình học, tránh đám đông và các biện pháp cách ly khác.
- Hãy chuẩn bị trong trường hợp bị bệnh và cần phải ở nhà trong một tuần; dự trữ thuốc điều trị không cần toa mua tại các quầy thuốc tự do, miếng tẩy trùng có cồn, khăn giấy và các vật dụng có liên quan khác.

If you have severe illness or you are at high risk for flu complications, contact your health care provider or seek medical care. Your health care provider will determine whether flu testing or treatment is needed.

Nếu bị bệnh nặng hoặc có nguy cơ cao bị các biến chứng của cúm, hãy liên hệ với bác sĩ của bạn hoặc tìm đến dịch vụ y tế. Bác sĩ của bạn sẽ xác định việc cần phải xét nghiệm hoặc điều trị cúm là cần thiết hay không.

In children, emergency warning signs that need urgent medical attention include:

- Fast breathing or trouble breathing
- Bluish or gray skin color
- Not drinking enough fluids
- Severe or persistent vomiting
- Not waking up or not interacting
- Being so irritable that the child does not want to be held
- Flu-like symptoms improve but then return with fever and worse cough

Đối với trẻ em, các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp cần chăm sóc khẩn cấp bao gồm:

- Thở nhanh hoặc khó thở
- Da xanh hoặc xanh xám
- Không uống đủ nước
- Nôn mửa nghiêm trọng hoặc kéo dài
- Không thức dậy hoặc không tương tác
- Khó chịu bức tức đến nỗi trẻ không muốn được đụng chạm
- Các triệu chứng giống như cúm cải thiện nhưng sau đó trở lại với sốt và ho nặng hơn



In adults, emergency warning signs that need urgent medical attention include:

- Difficulty breathing or shortness of breath
- Pain or pressure in the chest or abdomen
- Sudden dizziness
- Confusion
- Severe or persistent vomiting
- Flu-like symptoms improve but then return with fever and worse cough

Đối với người lớn, các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp cần chăm sóc y tế khẩn cấp bao gồm:

- Khó thở hoặc thở nhanh
 - Đau hoặc chèn ép ngực hoặc bụng
 - Đột nhiên choáng váng
 - Không tỉnh táo
 - Nôn mửa nghiêm trọng hoặc kéo dài
-
- Các triệu chứng giống như cúm cải thiện nhưng sau đó trở lại với sốt và ho nặng hơn

How long can influenza virus stay on objects (such as books and doorknobs)?

Studies have shown that influenza virus can survive on environmental surfaces and can infect a person for up to 2-8 hours after being deposited on the surface.

Vi-rút cúm có thể ở lại bao lâu trên đồ vật (như sách và nắm cửa)?

Các kết quả nghiên cứu cho thấy vi-rút cúm có thể tồn tại trên các bề mặt ở ngoài môi trường và có thể lây nhiễm cho người trong vòng 2-8 giờ sau khi được đọng trên bề mặt đó.

What household cleaning should be done to prevent the spread of influenza virus?

It is important to keep surfaces (especially bedside tables, surfaces in the bathroom, kitchen counters and toys for children) clean by wiping them down with a household disinfectant according to directions on the product label.

Vệ sinh nhà cửa như thế nào để ngăn ngừa sự lây lan của vi-rút cúm?

Điều thiết yếu là giữ sạch các bề mặt (đặc biệt là bàn cạnh giường ngủ, các bề mặt trong nhà tắm, quầy bếp và đồ chơi cho trẻ em) bằng cách lau chúng với chất khử trùng dùng trong nhà theo chỉ dẫn trên nhãn sản phẩm.

How should linens, eating utensils and dishes of persons infected with influenza virus be handled?

Linens, eating utensils, and dishes belonging to those who are sick do not need to be cleaned separately, but importantly these items should not be shared without washing thoroughly first.

Linens (such as bed sheets and towels) should be washed by using household laundry soap and tumbled dry on a hot setting. Individuals should avoid “hugging” laundry prior to washing it to



prevent contaminating themselves. Individuals should wash their hands with soap and water or alcohol-based hand rub immediately after handling dirty laundry.

Phải xử lý khăn trải, dụng cụ ăn uống và món ăn của những người bị nhiễm virus cúm như thế nào?

Đồ vải lanh, dụng cụ ăn uống, và đồ ăn của người bị bệnh không cần phải được làm sạch riêng biệt, nhưng quan trọng là các vật này không nên được dùng chung mà không được rửa kỹ trước.

Đồ vải lanh (như ra giường và khăn tắm) nên được giặt bằng xà phòng giặt đồ dùng cho gia đình và sấy khô ở chế độ nóng. Mọi người nên tránh “ôm” quần áo trước khi giặt để ngăn ngừa bị lây nhiễm. Mọi người nên rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc lau tay với cồn ngay sau khi xử lý đồ giặt bẩn.

Để biết thêm thông tin, xin liên lạc Sở Y Tế Thành phố Oklahoma (405) 425-4437

Tái bản tháng 04/2013