

**Vietnamese**

## **Giải đáp thắc mắc về bệnh Cúm Heo ở Người (Cúm A H1N1) H1N1 INFLUENZA A (HUMAN SWINE A (Human Swine Influenza) Q & A**

### **Bệnh “Cúm Heo” (Cúm A H1N1) là gì? (What is “Swine Influenza”(H1N1 Influenza A)?)**

Siêu vi trùng mang tên “Swine Flu” (cúm heo - Cúm A H1N1) là một nòi mới của Cúm A có thể truyền từ người này sang người khác. Những nòi mới của cúm A theo mùa luân chuyển mỗi năm trong mùa cúm.

### **Bệnh cúm lây truyền như thế nào? (How does influenza spread?)**

Mọi người đều nghĩ rằng Cúm Heo (Cúm A H1N1) lây từ người này sang người khác qua những “bụi nước” thải ra trong không khí khi người nhiễm bệnh ho và hắt hơi. Những bụi nước này sẽ được người khác hít vào và cũng có thể ở lại trên các mặt phẳng cứng như mặt quầy và tay nắm cửa nơi mà chúng sẽ bám vào tay chúng ta và lây lan khi chúng ta sờ vào mắt, miệng và/hoặc mũi. Cách lây lan của Cúm Heo (Cúm A H1N1) cũng giống như các loại cúm khác.

### **Những triệu chứng của Bệnh Cúm Heo ở người (Cúm A H1N1)? (What are the symptoms of Swine Influenza(H1N1 Influenza A) in humans?)**

Trong những quốc gia bên ngoài Mỹ-Tây-Cơ, kể cả Gia-Nã-Đại, thì triệu chứng của bệnh Cúm Heo ở người (Cúm A H1N1) cũng tương tự như trường hợp nhiễm cúm theo mùa thường xuyên xảy ra ở người. Các triệu chứng gồm có sốt, ho, đau nhức bắp cơ, ngủ lịm, và biếng ăn. Một số người nhiễm bệnh Cúm Heo (Cúm A H1N1) cũng báo cáo họ bị sổ mũi, đau cổ họng, buồn nôn, ói mửa và tiêu chảy. Phần lớn các ca bên ngoài Mỹ-Tây-Cơ thì bình phục hoàn toàn. Bệnh cúm đang lây lan tại Mỹ-Tây-Cơ dường như có liên quan đến bệnh viêm phổi và những bệnh phổi nghiêm trọng khác cũng như những dạng cúm nhẹ hơn.

### **Bệnh Cúm Heo (Cúm A H1N1) được chẩn đoán như thế nào? (How is Swine Influenza(H1N1 Influenza A) diagnosed?)**

Những người có triệu chứng nhẹ nói chung thì không cần kiểm tra. Nếu bác sĩ nhận thấy các triệu chứng của quý vị do cúm thì sẽ lấy mẫu thử ở mũi và cổ họng gửi đến phòng thí nghiệm để kiểm tra khẳng định. Cúm thông thường hay cúm theo mùa thì được nhanh chóng khẳng định bằng cách này, nhưng chẩn đoán bệnh Cúm Heo (Cúm A H1N1) thường mất thời gian hơn. Những kiểm tra khác như thử máu có thể cần được yêu cầu.

### **Có thuốc chủng ngừa để bảo vệ khỏi bệnh Cúm Heo ở Người (Cúm A H1N1) không? (Is there a vaccine to protect against human Swine Influenza(H1N1 Influenza A)?)**

Hiện tại không có thuốc chủng để ngừa siêu vi trùng bệnh Cúm Heo ở Người (Cúm A H1N1). Chủng ngừa cúm theo mùa sẽ không bảo vệ khỏi bệnh Cúm Heo (Cúm A H1N1).

### **Quý vị có thể mắc bệnh Cúm Heo ở Người (Cúm A H1N1) do ăn thịt heo không? (Can you get Human Swine Influenza (H1N1 Influenza A) from eating pork?)**

Không- Nấu nướng kỹ lưỡng những sản phẩm bằng thịt heo sẽ tiêu diệt được siêu vi trùng. Thêm nữa là khi qua quy trình kiểm tra những con heo cho thấy mang các triệu chứng cúm sẽ không được cho phép để đưa vào thị trường thực phẩm. Những ai quản lý thịt heo sống nên tuân theo những thực hành vệ sinh thực phẩm.

### **Đã có bản tư vấn du lịch phát hành cho những người du lịch sang Mỹ-Tây-Cơ chưa? (Has there been a travel advisory issued for people travelling to Mexico?)**

Vâng, đã có. Kể từ ngày 27 tháng 4 năm 2009, Cơ Quan Y Tế Sức Khỏe Cộng Đồng của Gia-Nã-Đại (Public Health Agency of Canada – viết tắt là PHAC) đề nghị rằng dân Gia-Nã-Đại tránh bất kỳ những chuyến du lịch không cần thiết về Mỹ-Tây-Cơ. Nếu không thể tránh được thì PHAC khuyên người dân Gia-Nã-Đại nên bảo đảm là họ được chủng ngừa cúm, rửa tay thường xuyên, và tránh tiếp xúc với những ai có vẻ mang bệnh ở đường hô hấp.

**Tôi phải làm gì nếu tôi đã đến Mễ-Tây-Cơ và có những triệu chứng nhiễm trùng đường hô hấp?  
(What do I do if I've been to Mexico and I have symptoms of a respiratory infection?)**

Nếu quý vị vừa đi du lịch đến Mễ-Tây-Cơ và có những triệu chứng nhiễm trùng đường hô hấp kèm với sốt trên 38 độ C và mới phát ho, quý vị nên ở nhà và thực hiện cách tự chăm sóc.

Đặc biệt là nên nghỉ ngơi và tránh tiếp xúc với người khác cho đến khi nào các triệu chứng đó được giải quyết.

Muốn biết thêm thông tin về cách tự chăm sóc xin vào mạng

[www.health.Alberta.ca/health-info/influenza-how-to-care.html](http://www.health.Alberta.ca/health-info/influenza-how-to-care.html) hoặc gọi Đường Dây Sức Khỏe Alberta – Alberta Health Link ở số 1 (866) 408-5465

Nếu các triệu chứng nặng hoặc không bớt, thì quý vị làm cuộc hẹn gặp bác sĩ, và khi gọi vào nhớ nói cho bác sĩ biết quý vị đã đi du lịch về.

Nếu bác sĩ cho quý vị về nhà thì nên nghỉ ở nhà cho đến khi các triệu chứng được giải quyết. Nếu sau đó quý vị bị thở hụt hơi hoặc phát ra những triệu chứng nghiêm trọng khác của bệnh thì nên liên lạc cho bác sĩ hoặc đến Bộ Phận Cấp Cứu và nhớ báo cho nhân viên y tế biết là quý vị đã đi du lịch về. Nếu quý vị cần được Bộ Phận Cấp Cứu chăm sóc thì phải lập tức nói cho y tá xếp bệnh biết là quý vị đang có những triệu chứng về đường hô hấp và vừa đi du lịch.

**Trong trường hợp tôi vừa đi du lịch về trong thời gian: (What if I have returned from travel)**

**i. Cách đây hơn 10 ngày và chưa bệnh?**

Quý vị không có nguy cơ cao và không cần hành động thêm gì cả.

**ii. Phát những triệu chứng hơn 10 ngày sau khi trở về?**

Bệnh của quý vị có thể bị nhiễm tại địa phương và quý vị có thể tiếp tục những cách thường xuyên hay làm để tự chăm sóc.

**Thời gian ủ bệnh của bệnh Cúm Heo (Cúm A H1N1) là bao lâu?  
(What is the incubation period for Swine Influenza (H1N1 Influenza A)?)**

Thời gian ủ bệnh có thể ngắn không quá 10 ngày.

**Tôi có thể dùng thuốc đề kháng siêu vi nếu tôi có triệu chứng bị cúm?  
(Can I get antivirals if I have symptoms of influenza?)**

Nói chung thì thuốc đề kháng siêu vi không được sử dụng hoặc không được đề nghị để trị cho trường hợp bị cúm nhẹ và phải do bác sĩ ghi toa.

**Có cần phải xét nghiệm những người có triệu chứng hay không?  
(Do people with symptoms need to be tested?)**

Đối với những người bị cúm nhẹ thì không cần thiết phải thử nghiệm. Đối với những ai có các triệu chứng nghiêm trọng hơn thì nên tham vấn với bác sĩ để được thẩm định bệnh và gửi đi thử nghiệm nếu thấy cần thiết.

**Tôi có thể biết thêm thông tin từ đâu?  
(Where do I get more information?)**

Đối với đại chúng thì chúng tôi giới thiệu quý vị vào trang mạng của Dịch Vụ Y Tế Alberta để biết thêm thông tin <http://www.albertahealthservices.ca/> Hoặc gọi Đường Dây Sức Khỏe Alberta – Alberta Health Link theo số miễn phí 1-866-408-LINK (5465) để nói chuyện với y tá chính thức bất cứ lúc nào 24/24, 7 ngày trong tuần.

Nếu quý vị muốn đọc những bài đăng trước đây trong mục “Hướng Đến Cuộc Sống Lành Mạnh” xin vào mạng [www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm) để lấy thông tin y tế bằng ngôn ngữ của quý vị.