



WILLIAM M. HABERMEHL  
County Superintendent of Schools

## **BỆNH CÚM TRUYỀN NHIỄM TỪ HEO**

**Bệnh Cúm Truyền Nhiễm Từ Heo Là Gì?** Bệnh này là bệnh truyền nhiễm từ đường hô hấp của xúc vật (heo) nguyên nhân từ bệnh cúm loại A thường là bệnh cúm bị bộc phát lang tràn ở giữa các giống heo. Vi trùng bệnh cúm của heo thông thường không lây sang người, nhưng có trường hợp có người bị truyền nhiễm vi trùng này. Trung Tâm Kiểm Soát và Đề Phòng Các Bệnh Truyền Nhiễm (CDC) đã xác định rằng vi trùng bệnh cúm loại A của heo (H1N1) trong tin tức thông tin hiện đang phát triển lang tràn và truyền nhiễm từ người qua người.

**Làm sao bệnh cúm truyền nhiễm từ heo phát triển lang tràn?** Sự phát triển lang tràn từ người qua người với vi trùng bệnh cúm loại A của heo (H1N1) có thể xảy ra giống như cách lang tràn của những vi trùng của các bệnh cúm thông thường. Các vi trùng của bệnh cúm chủ yếu lang tràn từ người qua người khi người bị bệnh ho hay hắt hơi hách xì. Chúng ta cũng có thể bị nhiễm bệnh nếu đụng chạm bất cứ vật gì có dính vi trùng bệnh cúm và sau đó đụng chạm mũi hoặc miệng của mình.

**Những triệu chứng của bệnh cúm truyền nhiễm từ heo ra sao?** Những triệu chứng của bệnh cúm truyền nhiễm từ heo đang truyền nhiễm qua người cũng tương tự như những triệu chứng thông thường của bệnh cúm của chúng ta và còn thêm bị nóng sốt (100 độ hay cao hơn), ho, đau cổ họng, thân thể nhức ê ẩm, nhức đầu, cảm lạnh, và mệt mỏi. Một số người báo cáo bị tiêu chảy và ói mửa dính liền với bệnh cúm truyền nhiễm từ heo.

**Tôi có thể làm gì để đề phòng và bảo vệ bản thân để không bị bệnh?** Hiện nay chúng ta không có thuốc chích ngừa để bảo vệ chống lại bệnh cúm truyền nhiễm từ heo, và thuốc chích ngừa cho các bệnh cúm thông thường có thể không bảo vệ chống lại bệnh cúm truyền nhiễm từ heo được. Có những hành động ứng xử hàng ngày có thể giúp để ngăn ngừa sự phát triển lang tràn mầm mống vi trùng gây ra những chứng bệnh đường hô hấp như là bệnh cúm. Hãy áp dụng những hành động hàng ngày sau đây để bảo vệ sức khỏe của chính mình:

- Che mũi và miệng với một tờ khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt hơi hách xì. Bỏ tờ khăn giấy trong thùng rác sau khi quý vị dùng xong.
- Rửa tay thường xuyên với nước và xà phòng, đặc biệt ngay sau khi quý vị ho hoặc hắt hơi hách xì. Các chất tẩy trùng tay có chất cồn (alcohol-based) cũng rất hữu hiệu.
- Tránh dùng dụng cụ chung, mắt, mũi, hay miệng của quý vị. Mầm mống vi trùng lang tràn bằng cách này.
- Cố gắng tránh tiếp xúc gần với những ai bị bệnh.
- Nếu quý vị bị bệnh với bệnh cúm, Trung Tâm Kiểm Soát và Đề Phòng Các Bệnh Truyền Nhiễm (CDC) đề nghị quý vị nên ở nhà đừng đi làm hay đi học và giới hạn tiếp xúc với người khác tránh truyền bệnh cho người khác.

**Để trách chứng bệnh cúm phát triển lang tràn tới nhiều người, chúng tôi yêu cầu quý vị giữ các em nhỏ bị bệnh ở nhà. Bất cứ trẻ em nào bị bệnh tại trường học sẽ bị gửi trả về nhà. Xin để các em ở nhà nếu các em bị sốt với nhiệt độ 100 hoặc cao hơn.**

*Để biết thêm tin tức về bệnh cúm truyền nhiễm từ heo, xin thăm xem mạng website của OCDE tại trang mạng [http://www.ocde.k12.ca.us/flu\\_update.asp](http://www.ocde.k12.ca.us/flu_update.asp).*