TỜ THÔNG TIN

Bảo vệ chống bệnh cảm cúm: Lời khuyên cho người chăm sóc trẻ em dưới 6 tháng

Tổng quát

Các nghiên cứu gần đây cho thấy trẻ em dưới 2 tuổi – kể cả các em khỏe mạnh – nếu bị bệnh influenza (cảm cúm) thường bị vào bệnh viện vì biến chứng nghiêm trọng so với các em lớn hơn . Các biến chứng này bao gồm viêm phổi (một bệnh làm phổi bị nhiễm trùng và viêm), mất nước (khi trẻ em bị bệnh nặng không uống đủ nước và cơ thể em mất quá nhiều nước), bị nặng hơn với các vấn đề về y tế dài hạn như bệnh tim hay suyễn, bệnh não (bệnh về óc), trở ngại đường mũi và viêm tai. Trong các trường hợp hiếm hơn, biến chứng từ bệnh cảm cúm có thể gây tử vong.

Vì trẻ em dễ bị bệnh nặng từ bệnh cảm cúm, CDC đề nghị tất cả trẻ em từ 6 tháng đến 23 tháng đi chích ngừa bệnh cảm cúm. Tuy nhiên, thuốc chủng ngừa cảm cúm không được chấp thuận cho các em dưới 6 tháng. Đồng thời, thuốc chống siêu vi khuẩn gây bệnh cảm cúm (thuốc đặc biệt dùng để chữa trị và ngăn ngừa bệnh cúm) không được chấp thuận để sử dụng cho trẻ em dưới 6 tháng. Vì các em ở tuổi này không thể chích ngừa hay dùng thuốc chống khuẩn, nhưng lại dễ bị các biến chứng bệnh nghiêm trọng hơn từ bệnh cảm cúm, điều rất quan trọng là phải bảo vệ các em không bị nhiễm siêu vi khuẩn gây bệnh cảm cúm. Tờ thông tin này cho các thông tin để giúp bảo vệ các em dưới 6 tháng không bị bệnh cảm cúm.

Thông tin cho người chăm sóc trẻ em dưới 6 tháng

1.) Đi chích ngừa

Nếu sống chung hay chăm sóc cho trẻ sơ sinh dưới 6 tháng, quý vị nằm trong nhóm ưu tiên để được chủng ngừa bệnh cảm cúm cho năm 2004 - 2005. Vì thuốc ngừa được sản xuất không đủ cho năm nay, quý vị có thể khó tìm được thuốc chích ngừa, nhưng hãy tiếp tục nỗ lực. Tiếp liệu mới dự tính sẽ đến trong tháng Giêng, 2005. Đồng thời, thuốc chủng ngừa bệnh cảm cúm xịt mũi (bán dưới tên FluMist) có thể là một chọn lựa thay thế cho quý vị. (đến địa chỉ mạng www.cdc.gov/flu/about/qa/preventing.htm). (Trong các năm không thiếu thuốc chủng ngừa, quý vị cũng được đề nghị chủng ngừa nếu có chăm sóc trẻ sơ sinh 0-23 tháng và các em có các điều kiện y tế đặc biệt.)

2.) Thực hành thói quen y tế tốt

Một số thói quen y tế tốt có thể giúp ngăn ngừa truyền bệnh qua đường hô hấp như bệnh cảm cúm. Bảo vệ mình và con sơ sinh bằng cách theo các bước thông lệ sau đây:

- Che mũi và miệng với giấy chùi khi ho hay nhảy mũi—vứt giấy chùi vào thùng rác sau khi sử dụng.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước, đặc biệt là sau khi ho hay nhảy mũi. Nếu không có nước, dùng nước tẩy tay có chất cồn.
- Nếu có thể, quý vị và con mình nên tránh xa người bị bệnh.
- Cố gắng đừng đụng mắt, mũi, hay miệng vì mầm bệnh có thể truyền bằng cách này.

Thông tin cho người chăm sóc bị bệnh cảm cúm

Nếu sống chung hay chăm sóc cho trẻ sơ sinh dưới 6 tháng, xin làm theo các phòng ngừa dưới đây để giúp chống truyền bệnh sang trẻ sơ sinh.

1.) Ghi nhớ bệnh cảm cúm lây như thế nào

Cách chánh để lây bệnh cảm cúm là qua cáchạt li ti bắn vào không trung khi ho hay nhảy mũi. Điều này có thể xảy ra khi hạt li ti đó là từ người bị nhiễm ho hay nhảy mũi (thường văn xa đến 3 bộ) qua không khí và truyền nhiễm đến người gần đó. Cho dù không thường xuyên lắm, bệnh cảm cúm cung có thể truyền nhiễm qua và chạm gián tiếp với các hạt li ti.

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION
SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

2.) Theo các bước này

Nếu quý vị bị các triệu chứng cảm cúm (www.cdc.gov/flu/keyfacts.htm) bao gồm, sốt, nhức đầu, mệt mỏi, ho, đau cổ họng, chảy hay nghẹt mũi, hay cơ thể bị đau âm ỉ , hãy làm theo các bước phòng ngừa sau đây:

- Đi khám với nhóm chăm sóc sức khỏe. (Nếu bị cảm cúm, bác sĩ có thể cho toa thuốc chống siêu vi khuẩn).
- Cố gắng tối thiểu hóa va chạm với em bé của mình.
- Che mũi và miệng với giấy chùi khi nhảy mũi hay ho, vứt giấy chùi vào thùng rác.
- Rửa tay hay dùng thuốc chà tay có chất cồn thường xuyên, càng sớm càng tốt nếu nhảy mũi hay ho vào tay.
- Trước khi thực hiện hoạt động gì trong phạm vi 3 bộ từ con sơ sinh của mình, (bao gồm cho con bú, thay tã, ru ngủ, đọc sách cho con), mang miếng che miệng khi giải phẫu (có sẵn tại nhiều tiệm thuốc), rửa và lau khô tay kỹ lưỡng. (Thông tin về vệ sinh tay có thể tìm thấy tại: www.cdc.gov/flu/protect/stopgerms.htm#GoodHealthHabits.) Đừng lấy miếng che miệng khi giải phẫu cho đến khi nào quý vị hoàn tất hoạt động, và đã đặt con xuống.
- Thực hiện các phòng ngừa này trong 7 ngày đầu khi có bệnh (bắt đầu vào ngày đầu tiên có triệu chứng).

3.) Cảnh giác

Quan sát kỹ lưỡng con mình để tìm các triệu chứng bệnh hô hấp. Nếu con mình bị sốt (100°F hay cao hơn dưới nách, 101°F ở miệng, hoặc 102°F ở hậu môn), các triệu chứng đường hô hấp, hay ít đáp ứng như thường lệ, hãy liên lạc bác sĩ của em.

Để có thêm thông tin, đến địa chỉ mạng www.cdc.gov/flu hay gọi đường dây CDC Flu Information Line tại (800) CDC-INFO (Anh ngữ và tiếng Tây Ban Nha) hay (800) 243-7889 (TTY).

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION
SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™