

CÁCH ỨNG PHÓ VỚI ĐẠI DỊCH CÚM

Thông tin cơ bản:

Đại dịch cúm xảy ra khi virus cúm lan rộng cả thế giới và gây bệnh cho phần nhiều dân số. Virus cúm này có thể gây bệnh cho nhiều người hơn là cúm mùa thông thường, gây ảnh hưởng nặng nề hơn về y tế, xã hội, và kinh tế. Đại dịch cúm gây nhiều biến chứng hơn, bao gồm cả viêm phổi.

Triệu chứng:	Chữa trị:	Vắc xin:
Tương tự cúm mùa nhưng thường nặng hơn: - Đau đầu - Đau họng và ho - Mệt mỏi và người yếu - Chảy nước mũi	Thuốc kháng virus có thể dùng để trị các triệu chứng của đại dịch cúm. Những trường hợp nhẹ của đại dịch cúm có thể chữa trị tại nhà: - Tránh tiếp xúc với người khác để tránh lây cho họ. - Nghỉ ngơi nhiều - Uống nhiều nước - Dùng các thuốc bán ngoài tiệm không cần đơn bác sĩ để trị sốt, ho và ngạt mũi - Không uống rượu hay hút thuốc	- Vắc xin cúm mùa thông thường không bảo vệ bạn khỏi cúm đại dịch. - Các nhà khoa học cần nghiên cứu virus cúm mới trước khi tìm ra vắc xin - Có thể phải mất vài tháng mới làm ra vắc xin sau khi phát hiện ra loại virus mới.

Khi đại dịch cúm xảy ra:

- ☐ Cập nhật tin tức về đại dịch cúm
- ☐ Lên kế hoạch bao gồm:
 - Thu xếp trông trẻ (phòng trường hợp trường đóng cửa)
 - Những thứ bạn cần để chăm sóc người ốm trong gia đình
 - Cần làm gì nếu chỗ làm đóng cửa
- ☐ Chuẩn bị sẵn bộ đồ dùng cho tình trạng khẩn cấp: Vào trang www.72hours.dc.gov để học cách làm.
 - Nước và thực phẩm không dễ hỏng
 - Các đồ cần thiết cho sơ cứu và thuốc theo toa bác sĩ
 - Danh sách những số điện thoại quan trọng và thông tin y tế
 - Đài và pin dự trữ
- ☐ Duy trì thói quen vệ sinh cá nhân tốt như rửa tay bằng xà phòng thường xuyên, ho hay hắt hơi vào giấy hay phía trên tay áo
- ☐ Cùng với họ hàng, hàng xóm và cộng đồng, chuẩn bị sẵn sàng

