

Cúm Đại Dịch: Dịch này là gì và cách chuẩn bị

Pandemic Flu: What it is and How to Prepare

When many people get a disease at the same time, it is called a pandemic. Pandemic flu is caused when people get sick or infected from a new flu virus. This type of flu spreads easily from person to person and can cause many people to become very ill or die.

Signs of Flu

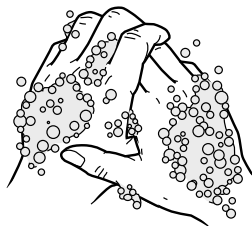
The signs of seasonal flu are fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, muscle aches, headache, chills and fatigue. Some people have vomiting and diarrhea. The signs of pandemic flu are the same, but they may be more severe and affect more people. With pandemic flu, healthy adults may be at increased risk for problems.

Controlling the Spread of the Flu

Health experts will test the new flu virus to see if medicines used to treat and prevent seasonal flu are effective. It may take six months or longer to make a vaccine for a new flu virus. The supply of vaccine will be small at first.

To help prevent spreading the flu, be sure to:

- **Wash your hands often with soap and water.** Use alcohol-based hand sanitizer when soap and water are not available.
- **Avoid touching your eyes, nose and mouth.** The flu often spreads this way.



Khi nhiều người cùng lúc bị một bệnh, thì bệnh này được gọi là đại dịch. Cúm đại dịch là do người bị bệnh hoặc bị nhiễm từ một loại siêu vi cúm mới. Loại cảm cúm này dễ truyền từ người này sang người khác và có thể làm nhiều người bệnh nặng hoặc chết đi.

Triệu chứng cảm cúm

Các dấu hiệu của cúm mùa là sốt, ho, đau cổ họng, chảy mũi hoặc nghẹt mũi, nhức cơ bắp, nhức đầu, bị lạnh và mệt mỏi. Một số người bị ói mửa và tiêu chảy. Triệu chứng cúm đại dịch cũng tương tự như vậy, nhưng chúng có thể nặng hơn và ảnh hưởng nhiều người hơn. Với cúm đại dịch, người lớn khỏe mạnh có thể gặp nhiều nguy cơ bị vấn đề hơn.

Kiểm chế cảm cúm lan truyền

Các chuyên gia về sức khỏe sẽ thử nghiệm siêu vi cúm mới để xem có loại thuốc nào đã dùng trị và phòng ngừa cúm mùa có hiệu quả. Có thể cần sáu tháng hoặc lâu hơn mới có thuốc chủng ngừa cho siêu vi cúm mới. Lúc đầu, tiếp liệu chủng ngừa sẽ rất ít.

Để ngăn cảm cúm lan truyền, hãy nhớ:

- **Rửa tay thường xuyên với xà bông và nước.** Sử dụng nước rửa tay diệt trùng có cồn khi không có nước và xà bông
- **Tránh đụng mắt, mũi, và miệng.** Cảm cúm thường lan truyền theo lối này.

- **Cough or sneeze into the bend of your arm, not your hands.**

If you have a tissue, cover your mouth and nose when you cough or sneeze. Throw the tissue away, and wash your hands.



- **Clean surfaces**, such as countertops, sinks, faucets, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix 10 parts water with one part bleach.
- **Limit your contact with people who are ill.**
- **Avoid shaking hands, hugging and kissing** if you are ill and with others who are ill. Stay 6 feet away from those who are ill.
- **Stay away from others when you are sick.** Stay home from work, school or running errands. Leave home only for medical care and be sure to wear a disposable respirator.
- **Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least 8 glasses of fluids each day.**



Image: OSHA, U.S. Dept. of Labor

- **Ho và nhảy mũi vào cánh tay, chứ đừng dùng bàn tay.** Nếu có giấy chùi, hãy che miệng và mũi khi ho hoặc nhảy mũi. Vứt giấy chùi mặt đi, và sau đó nhớ rửa tay của mình.
- **Chùi các bề mặt**, như mặt bàn, bồn nước, vòi nước, nắm cửa, điện thoại và công tắc đèn bằng thuốc tẩy uế hoặc thuốc cọ rửa có chất tẩy. Quý vị cũng có thể tự hòa thuốc bằng nước và chất tẩy. Hòa 10 phần nước với một phần chất tẩy.
- **Hạn chế tiếp xúc với những ai bị bệnh.**
- **Tránh bắt tay, ôm và hôn người khác** nếu quý vị bị bệnh và cũng đừng làm như vậy với người bị bệnh khác. Đứng cách xa những người bị bệnh này khoảng 6 bộ (6 ft).
- **Tránh tiếp xúc với người khác khi quý vị bị bệnh.** Ở nhà đừng đi làm, đừng đến trường hoặc lo việc vặt. Chỉ rời nhà khi đi khám y tế và nhớ mang khẩu trang dùng một lần.
- **Ráng nghỉ ngơi đầy đủ ban đêm, ăn uống lành mạnh và uống ít nhất 8 ly chất lỏng hàng ngày.**

Plan Ahead

Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of pandemic flu.

If many people are ill with pandemic flu:

- Hospitals and doctors' offices will be very busy.
- You may need to stay home to care for ill family or children.

Dự tính trước

Dự tính trước để bảo vệ mình và gia đình, và hạn chế ảnh hưởng của cúm đại dịch.

Nếu có nhiều người bị bệnh do cúm đại dịch:

- Bệnh viện và văn phòng bác sĩ sẽ rất bận.
- Quý vị cần ở nhà để chăm sóc cho gia đình hoặc trẻ em bị bệnh.

- Schools and child care centers may close.
- Stores may be in short supply of food, water, medicines and medical supplies.
- Special events or religious services may be cancelled.

Use these three steps to prepare:

1. Make a plan for you and your family at home and at work.
2. Prepare an emergency kit of supplies.
3. Listen for information about what to do and where to go during a flu outbreak.

Step 1. Make a Plan

Your Plan for Home

Talk to your family about this plan so they know what to do. Your plan should include:

- Health information for each member of the family, including date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.
- Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.
- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- Local and out-of-town emergency contacts.
- Doctors' names and phone numbers.
- Locations of hospitals, clinics and urgent cares near work, school and home.
- Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- Pharmacy name and phone number.

- Trường học và nhà giữ trẻ có thể đóng cửa.
- Tiệm có thể thiếu thức ăn, nước, thuốc và mặt hàng y tế.
- Các sinh hoạt đặc biệt hoặc dịch vụ tín ngưỡng có thể bị hủy bỏ.

Dùng ba bước sau đây để chuẩn bị:

1. Lập một kế hoạch cho mình và gia đình ở nhà và ở sở làm.
2. Chuẩn bị một túi tiếp liệu khẩn cấp.
3. Hãy nghe thông tin để biết phải làm gì và đi đâu khi có cảm cúm bộc phát.

Bước 1. Lập một kế hoạch

Kế hoạch cho nhà

Bàn thảo với gia đình về kế hoạch này để họ biết phải làm gì. Kế hoạch phải bao gồm: Bước 1. Lập một kế hoạch

- Thông tin sức khỏe cho mỗi người trong gia đình, bao gồm ngày sinh, nhóm máu, bệnh dị ứng, bệnh trước đây và hiện tại, thuốc hiện đang dùng và liều lượng, vật dụng y tế và bản sao thẻ bảo hiểm y tế.
- Có sẵn người để chăm sóc con mình ở nhà trong trường hợp quý vị không thể có mặt hoặc bị bệnh.
- Một danh sách liên lạc có số điện thoại và điện thư khẩn cấp. Chia sẻ với gia đình, sở làm, trường học và nhà giữ trẻ.
- Người liên lạc khẩn cấp tại địa phương và ở tiểu bang khác.
- Tên bác sĩ và số điện thoại.
- Các địa điểm của bệnh viện, bệnh xá và nơi chăm sóc cần gấp gần sở làm, trường học và nhà.
- Địa điểm ban sức khỏe địa phương và tiểu bang và số điện thoại của họ.
- Tên nhà thuốc tây và số điện thoại.

Religious or spiritual information.

Thông tin về tôn giáo hoặc tín ngưỡng.

Your Plan for Work

If you work:

- Discuss work policies with your boss.
Ask:
 - How the business will continue during a pandemic.
 - If you can take time off to care for yourself or a family member.
 - If you can work from home or if you are expected to come to work.
- Understand you may be asked to stay home from work or come in and do other tasks.
- Plan for less or no income if you are unable to work or the company closes.

If you own a business:

- Make an emergency plan and talk to your employees about it. Test and revise your plan as needed.
- Decide which employees and supplies are needed to maintain the business.
- Provide infection- control supplies such as hand sanitizer, tissues and waste cans for soiled items.
- Look at how pandemic flu could impact business' finances, shipping and travel.
- Define your policies on employees working from home, caring for ill family or paying for employee illness.

Kế hoạch cho việc làm

Nếu quý vị làm việc:

- Bàn về chính sách sở làm với chủ mình.
Hỏi:
 - Công việc thương mại sẽ tiếp tục theo cách nào khi có một đại dịch.
 - Quý vị có nghỉ được không, để chăm sóc cho mình và người trong gia đình.
 - Xem quý vị có thể làm việc ở nhà hoặc phải đến sở làm.
- Hiểu rằng quý vị có thể được yêu cầu dừng đi làm hoặc vào làm công việc khác.
- Dự tính sẽ có ít lợi tức hơn hoặc không có lợi tức nếu không thể đi làm hoặc hăng đóng cửa.

Nếu quý vị làm chủ một thương mại:

- Làm một kế hoạch khẩn cấp và bàn với nhân viên. Thử và sửa kế hoạch theo như cần thiết.
- Chọn trước nhân viên và trang cụ nào để vẫn duy trì công việc thương mại.
- Cung cấp vật liệu kèm chế truyền nhiễm như thuốc diệt trùng, giấy chùi mặt và thùng rác để bỏ những vật bẩn.
- Xem xét cách cúm đại dịch có thể ảnh hưởng vấn đề tài chính, vận chuyển và du lịch của hãng.
- Định rõ chính sách của mình về nhân viên làm việc từ nhà, chăm sóc cho gia đình bị bệnh hoặc trả tiền cho nhân viên bị bệnh.

Step 2. Prepare an Emergency Kit

Have a **2 week** supply of these items for **each person and pet**.

Food and Other Items

- Water in clean, sealed plastic containers – store 1 gallon for each person for each day
- Electrolyte drinks such as Gatorade, Powerade or Pedialyte (for children)
- Bananas, rice, applesauce and toast or crackers for nausea, vomiting or diarrhea
- Ready- to- eat canned meats, fruits and vegetables
- Manual can opener
- Protein or fruit bars
- Dry cereal, granola, nuts and crackers
- Peanut butter
- Dried foods such as dried fruit and dehydrated meals
- Canned juices
- Powdered milk or cans of evaporated milk
- Cans or jars of baby food and baby formula
- Pet food

Medical, Health and Emergency Items

- Prescribed health supplies
- Prescription medicines
- Over-the-counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea
- Health information for each member of the family
- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Tissues and toilet paper

Bước 2. Chuẩn bị túi tiếp liệu khẩn cấp

Cần có **2 tuần dự trữ** những thứ sau đây cho **mỗi người và thú nuôi trong nhà**.

Thực phẩm và thứ khác

- Nước trong đồ chứa ny-lông sạch, đóng kín – dự trữ 1 galông cho mỗi người mỗi ngày
- Các thức uống có chất điện phân như Gatorade, Powerade hoặc Pedialyte (cho trẻ em)
- Chuối, cơm, xốt bôm, bánh mì nướng hoặc bánh lát khi bị buồn nôn, ói mửa hoặc tiêu chảy
- Thịt, trái cây và rau hộp có sẵn ăn ngay
- Đồ mở hộp bằng tay
- Thanh chất đạm hoặc trái cây
- Ngũ cốc khô, granola, hạt và bánh lát
- Đậu phộng nhão
- Thực phẩm khô như trái cây khô và các bữa ăn khô
- Nước cốt đóng hộp
- Sữa bột hoặc hộp sữa đặc
- Hộp hoặc lọ thức ăn em bé và sữa bột cho em bé
- Thức ăn cho thú nuôi trong nhà

Các vật dụng y tế, sức khỏe và khẩn cấp

- Dự trữ đồn dủng y tế theo toa
- Thuốc theo toa
- Thuốc mua tự do để trị sốt, đau, vấn đề bao tử, ho, cảm và đi tiêu chảy
- Thông tin về sức khỏe cho mỗi người trong gia đình
- Xà bông và thuốc diệt trùng có cồn
- Giấy chùi mặt và giấy vệ sinh

- Baby supplies such as diapers and bottles
- Digital thermometer
- Trash bags
- Cleaning supplies
- Money

Step 3. Listen for Information

- Stay calm and get as many facts as you can.
- Listen for reports on the television, radio or Internet.
- For current information, go to www.pandemicflu.gov or www.flu.gov. This may only be available in English and Spanish.

- Đồ dự trữ cho em bé như tã và bình cho bú
- Nhiệt kế hiển số
- Bao rác
- Tiếp liệu chùi nhà
- Tiền mặt

Bước 3. Hãy nghe thông tin

- Bình tĩnh và lấy thêm càng nhiều sự kiện càng tốt.
- Hãy nghe báo cáo trên máy truyền hình, truyền thanh và hệ thống mạng lưới.
- Để biết thêm thông tin mới, hãy truy cập trang mạng www.pandemicflu.gov hoặc www.flu.gov. Ở đây có thể chỉ có thông tin bằng tiếng Anh và Tây Ban Nha.