

Hướng dẫn cho Trường học và Trung tâm Chăm sóc Trẻ

1. Bệnh cúm (influenza) là gì?

Bệnh cúm (influenza) là một bệnh truyền nhiễm đường hô hấp do vi rút (vi trùng) xâm nhập vào mũi, họng và phổi gây ra. Người nhiễm vi rút có thể bị cúm ở thể nhẹ hoặc thể nặng. Bệnh cúm lây truyền từ người sang người nếu trong không khí có các giọt dung dịch li ti sinh ra khi người bị cúm ho, hắt hơi, hay trò chuyện. Mọi người cũng có thể bị nhiễm bệnh khi chạm tay vào đồ vật có dính vi rút, và sau đó chạm vào mắt, mũi hoặc miệng của mình.

2. Triệu chứng của cúm là gì?

Các triệu chứng có thể bao gồm sốt, ho, đau họng, đau đầu, mệt mỏi và đau cơ. Một số người có thể bị nôn mửa và tiêu chảy, những triệu chứng

này thường xuất hiện ở trẻ em nhiều hơn so với người lớn.

Trẻ em dưới 5 tuổi, đặc biệt là trẻ dưới 2 tuổi, và những trẻ mắc bệnh mãn tính gồm cả hen suyễn có nguy cơ mắc cúm ở thể nặng cao hơn.

3. Bệnh cúm ở trẻ em được điều trị như thế nào?

Không nên dùng thuốc kháng sinh khi trẻ có các triệu chứng của bệnh cúm. Thuốc kháng vi rút cúm sẽ hiệu quả nhất nếu uống trong giai đoạn đầu của bệnh. Trẻ có nguy cơ mắc cúm ở thể nặng, các thành viên trong gia đình, và các hộ gia đình trong vùng dịch nên gọi ngay cho bác sĩ để được tư vấn cách điều trị phù hợp nhất.

4. Học sinh và nhân viên có nên nghỉ ở nhà nếu bị cúm không?

Có. Học sinh và nhân viên nên nghỉ ở nhà tối thiểu 24 giờ sau khi hết sốt. Sau khi hết sốt, người bệnh thường ho kéo dài, nhưng vẫn có thể trở lại trường.

5. Những biện pháp nào có thể thực hiện để ngăn ngừa sự lây lan của cúm?

Khuyến khích học sinh và nhân viên:

- Che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay khi ho hay hắt hơi.
- Giữ vệ sinh bàn tay bằng cách rửa tay với xà phòng và nước trong 20 giây trước bữa ăn chính/bữa ăn nhẹ, sau khi đi vệ sinh, và sau khi thay tã.
- Tiêm vắc-xin cúm hàng năm
- Nghỉ ở nhà nếu bị cúm.



Lưu ý:

- Tiêm vắc-xin cúm hàng năm là cách tốt nhất để phòng ngừa cúm.
- Học sinh, giáo viên và nhân viên của trường nên nghỉ ở nhà nếu bị cúm.
- Tìm điểm tiêm vắc-xin cúm miễn phí hoặc giá rẻ gần nơi bạn sinh sống.
Truy cập www.publichealth.lacounty.gov/ip hoặc gọi số 2-1-1.

Thông tin chi tiết:

Hạt Los Angeles, Phòng Y tế Công Cộng

publichealth.lacounty.gov/acd/Flu.htm

Phòng Y tế Công Cộng California

www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/Influenza.aspx

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC)

www.cdc.gov/flu/about/disease/index.htm