

## Đại Dịch Cúm là gì ?

Đại dịch cúm là sự bùng phát của một loại siêu vi mới trên toàn thế giới. Nhiều người mắc bệnh cúm theo mùa hàng năm, và một số người không mắc bệnh này vì cơ thể của họ có thể chống lại siêu vi, hoặc vì họ đã đi chích ngừa cúm hàng năm. Tuy nhiên, quần chúng chưa từng gặp dòng siêu vi đại dịch cúm này, và có thể không có thuốc chủng ngừa cho loại siêu vi này. Hàng trăm, ngàn người tại Hoa Kỳ có thể mắc bệnh, và lắm người có thể chết. Vì vậy, điều rất quan trọng là chúng ta cần phải chuẩn bị sẵn sàng để đối phó với đại dịch cúm.

Đại dịch cúm đã từng xảy ra. Vào những năm 1900, có ba đại dịch cúm, trong đó có Đại Dịch Cúm Tây Ban Nha năm 1918, đã cướp đi mạng sống của ít nhất 500,000 người tại Hoa Kỳ và tới 40 triệu người trên toàn thế giới.

Đại dịch cúm xảy ra khi một loại siêu vi cúm ở thú vật chuyển thành một dạng có thể phát tán dễ dàng ở người. Siêu vi cúm gà là một loại siêu vi thường gặp ở các loài chim, nhưng đôi khi có thể cũng gây bệnh cho người. Các viên chức y tế lo ngại về loại siêu vi gây bệnh cúm gà tại Á Châu và Âu Châu, vì loại siêu vi này có thể biến đổi và dễ dàng lây lan từ người sang người, khắp mọi nơi trên thế giới.

## Tìm Thông Tin Giải Đáp trên Trang Mạng Điện Toán - Cảnh Giác Với Bệnh Cúm của CT

Tiểu Bang Connecticut đã lập một trang mạng (CT Flu Watch), tại [www.ct.gov/ctfluwatch](http://www.ct.gov/ctfluwatch) để cung cấp tin tức cập nhật cho quý vị về bệnh cúm gà và đại dịch cúm. Trang mạng này cũng có thông tin về tình hình đang diễn ra trên thế giới,

## Tìm hiểu thêm

Trang mạng điện toán Connecticut Flu Watch  
[www.ct.gov/ctfluwatch](http://www.ct.gov/ctfluwatch)

Sở Y Tế Cộng Đồng Connecticut  
[www.ct.gov/dph](http://www.ct.gov/dph)

## Còn Các Loại Thuốc Chủng Ngừa và Các Loại Thuốc Kháng Siêu Vi Trùng thì Sao?

Quần chúng được chích thuốc chủng ngừa cúm, để ngừa bệnh cúm. Trong thời gian xảy ra đại dịch cúm, lượng thuốc chủng ngừa cho đại dịch cúm sẽ không có đủ, và có thể vẫn còn bị hạn chế ngay cả sau khi đại dịch đã qua. Ngoài ra, các loại thuốc kháng siêu vi có thể giảm mức độ nghiêm trọng của đại dịch cúm, nhưng hiện không có nhiều, và chưa rõ công hiệu của các loại thuốc này.

Tuy chúng ta không phỏng đoán được khi nào đại dịch có thể xảy ra, hoặc mức độ nghiêm trọng của đại dịch, chính quyền liên bang, tiểu bang, bộ tộc, địa phương và ngành tư đang chuẩn bị sẵn sàng để đối phó trong trường hợp xảy ra đại dịch. Chúng tôi cũng muốn quý vị chuẩn bị sẵn sàng. Tờ thông tin này cung cấp thông tin về những việc quý vị có thể làm để giữ gìn sức khỏe và **Chuẩn Bị Sẵn Sàng Đối Phó với Đại Dịch Cúm.**

cách chuẩn bị đối phó của Tiểu Bang Connecticut, và những việc quý vị có thể làm để bảo vệ bản thân và những người thân yêu. Hãy thường xuyên tới trang mạng này để **Chuẩn Bị Sẵn Sàng để Đối Phó với Đại Dịch Cúm.**

U.S. Department of Health & Human Services  
[www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)

Gọi số 2-1-1



## Đồ Dùng "Chuẩn Bị Sẵn Sàng"

Đồ dùng chuẩn bị sẵn sàng đối phó với đại dịch cúm bao gồm thực phẩm và vật dụng cá nhân đủ dùng trong ít nhất hai tuần. Sau đây là vài ví dụ vật dụng mà quý vị nên tập hợp để sẵn sàng đối phó với đại dịch cúm:

### Thực Phẩm và Đồ Không Dễ Hư Hỏng

- Thịt, trái cây, rau, súp đóng lon
- Thức ăn có thanh đạm và trái cây
- Cốm khô hoặc granola
- Bơ đậu phộng hoặc các loại hạt quả (cho những người không bị dị ứng)
- Trái cây khô • Bánh qui lạt • Nước trái cây đóng lon
- Nước đóng chai (ít nhất 1 gallon cho mỗi người trong một ngày)
- Đồ ăn dành cho trẻ nhỏ đóng lon/lọ và sữa pha chế
- Đồ ăn dành cho thú nuôi

### Đồ Tiếp Liệu Y Tế, Sức Khỏe và Các Đồ Tiếp Liệu Dùng Trong Trường Hợp Khẩn Cấp

- Thuốc theo toa và thuốc không cần toa bác sĩ
- Xà bông và nước, hoặc chất rửa tay dạng cồn
- Thuốc hạ sốt (acetaminophen hoặc ibuprofen)
- Thuốc ho và thuốc chữa cảm lạnh (nếu quý vị có bất kỳ căn bệnh nào, hãy gọi bác sĩ trước khi dùng các loại này)
- Nhiệt biểu kế • Thuốc chữa tiêu chảy
- Đồ chùi rửa • Dụng cụ mở nắp lon bằng tay
- Đèn pin, đài radio xách tay, pin
- Nồi áp suất để nấu
- Khăn giấy, giấy vệ sinh, túi đựng rác, tã dùng một lần
- Khẩu trang và bao tay để bảo vệ bản thân quý vị

Xin nhớ rằng, quý vị có thể sử dụng đồ chuẩn bị sẵn sàng đối phó cho đại dịch cúm, trong bất kỳ trường hợp khẩn cấp nào.

# Chuẩn Bị Đối Phó với Đại Dịch Cúm

## Cảnh Giác, Chuẩn Bị Sẵn Sàng



## Cầm nang hướng dẫn cá nhân và gia đình



Pandemic Flu - Vietnamese



[www.ct.gov/ctfluwatch](http://www.ct.gov/ctfluwatch)  
hoặc gọi số 2-1-1

Trang Mạng Điện Toán CT Flu Watch  
[www.ct.gov/ctfluwatch](http://www.ct.gov/ctfluwatch)

Xin gọi số 2-1-1 để biết thêm chi tiết



# Những Gì Có Thể Xảy Ra

Đại dịch có thể là một bệnh dịch kéo dài và lan rộng, và có thể sẽ có các thay đổi trong nhiều mặt của cuộc sống chúng ta. Không ai đoán được mức độ nghiêm trọng của đại dịch cúm tiếp theo, tuy nhiên tất cả mọi người nên chuẩn bị sẵn sàng.

## Khi nào đại dịch xảy ra—

- Sẽ có thể khó tìm được nơi chăm sóc chữa trị. Số lượng người đau bệnh có thể nhiều hơn công suất phục vụ của bệnh viện và y viện, do đó họ khó có thể giúp đỡ mọi người. Nhiều bác sĩ và y tá cũng có thể đau bệnh.
- Đồ tiếp liệu và dịch vụ có thể bị hạn chế. Nhiều người có thể không làm việc được, ảnh hưởng tới thời gian hoạt động của các cơ sở kinh doanh, tiệm tạp hóa, ngân hàng, văn phòng chính phủ và các dịch vụ khác.
- Quý vị có thể bị yêu cầu ở nhà, để hạn chế tình trạng lây lan bệnh cúm.
- Điện, nước, và thu rác có thể không được cung cấp, do thiếu nhân viên.
- Có thể sẽ thiếu thuốc chữa bệnh cúm.
- Việc di chuyển có thể khó khăn. Các lộ trình và lịch trình xe buýt, xe điện hoặc máy bay có thể thay đổi hoặc bị hạn chế. Có thể sẽ thiếu xăng.



# Những Việc Cần Làm

## Giữ Gìn Sức Khỏe

- Hãy giữ gìn sức khỏe ở mức tốt nhất để chống lại bệnh cúm. Hãy ăn uống có chất lượng, tập thể dục thường xuyên và ngủ đủ giấc.

Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước hoặc dùng chất khử trùng dạng cồn (ví dụ như Purell™) sau khi hắt hơi hoặc ho. Rửa tay sẽ giúp ngừa siêu vi bệnh cúm và các loại vi trùng khác.

- Cố gắng không sờ vào mắt, mũi hoặc miệng. Quần chúng thường mắc bệnh cúm vì sờ vào một vật dụng có dính siêu vi, rồi sờ vào mắt, mũi hoặc miệng của mình.
- Lau chùi các vật dụng thường tiếp xúc (điện thoại, mặt kệ tủ, nắm đấm cửa) thường xuyên bằng chất khử trùng, ví dụ như Lysol™.
- Ho vào trong cánh tay áo trên, hoặc dùng khăn giấy che miệng và mũi.
- Cố gắng ở nhà khi quý vị đau bệnh. Nếu quý vị phải tiếp xúc với những người khác, hãy đứng cách xa họ.

## Chuẩn Bị Sẵn Kế Hoạch Ứng Phó cho Gia Đình Của Quý Vị

- Phải có kế hoạch chuẩn bị sẵn sàng, như trong những trường hợp khẩn cấp khác.
- Bàn bạc để tất cả các thành viên trong gia đình có thể tập hợp ở một nơi, nếu bị ly tán.

Biết các nội quy của trường học và sở làm về bệnh tật và nghỉ vắng mặt.

- Quyết định trước là ai sẽ là người chủ định chăm lo cho các con, nếu trường học đóng cửa.
- Nếu có người khuyết tật trong gia đình, nên bàn bạc xem ai sẽ lo cho họ, nếu không có các dịch vụ trợ giúp trong khi biến cố.
- Chuẩn bị sẵn sàng để giúp những người láng giềng cao niên hoặc có nhu cầu đặc biệt, nếu các dịch vụ mà họ phải sống phụ thuộc lúc giờ không có nữa.



## Dự Trữ Đồ cho Nhà Quý Vị để Đề Phòng Các Trường Hợp Khẩn Cấp

- Dự trữ nước và đồ ăn. Dự trữ lượng nước và đồ ăn đủ dùng cho mỗi người trong ít nhất hai tuần.
- Chọn các loại thực phẩm có thể giữ được lâu và không cần phải giữ lạnh hoặc nấu chín.
- Chuẩn bị sẵn dụng cụ mở nắp lon bằng tay trong trường hợp bị mất điện.

Chuẩn bị sẵn thuốc theo toa và lượng thuốc không cần toa, đủ dùng trong ít nhất hai tuần, và các đồ tiếp liệu y tế khác mà quý vị thường xuyên sử dụng.

- Dự trữ các vật dụng để chữa các triệu chứng bệnh cúm, như thuốc giảm sốt ibuprofen và acetaminophen, các túi chườm lạnh, chăn mền, máy tạo độ ẩm, nước uống và nước trái cây.
- Dự trữ xà bông, shampoo, kem đánh răng, giấy vệ sinh và các sản phẩm chùi rửa với số lượng đủ dùng trong ít nhất hai tuần.
- Chuẩn bị sẵn các hoạt động cho bản thân và gia đình mà không cần tới điện, ví dụ như sách, đồ thủ công, các trò chơi trên bàn, và đồ vẽ.
- Chuẩn bị đủ tiền mặt với giấy bạc nhỏ để đi chợ mua đồ, vì ngân hàng có thể không mở cửa và máy rút tiền có thể không hoạt động.

Đừng quên thú nuôi của quý vị! Dự trữ đồ dùng cho thú nuôi.

- Chuẩn bị sẵn máy điện thoại di động và máy điện thoại bình thường có dây. Nếu cúp điện, bạn sẽ không sử dụng được máy điện thoại không dây.
- Có túi rác lớn để đựng rác vì dịch vụ thu rác có thể bị trì hoãn trong nhiều ngày.



## Nỗ Lực Cải Thiện Sức Khỏe Cộng Đồng trong Cộng Đồng và Cơ Sở Kinh Doanh Của Quý Vị

- Bàn kế hoạch để thực hiện công việc, sử dụng ít người hơn, và nhận các nhiệm vụ không phải là công việc của bạn.
- Bàn nhiều phương pháp khác, với nhân viên và cấp trên, để thực hiện công việc.
- Tìm hiểu các nội quy của công ty về vấn đề nghỉ đau bệnh, nghỉ vắng mặt, nghỉ phép và làm việc ở nhà.

Hãy ở nhà và không tới sở làm khi quý vị đau bệnh.

- Tình nguyện tham gia các uỷ ban tại địa phương cư ngụ để chuẩn bị và giúp đối phó trong trường hợp khẩn cấp.
- Liên lạc với sở y tế địa phương để nói chuyện về các chương trình ứng phó trong cộng đồng của quý vị.

Các chính quyền tiểu bang và địa phương đang cố gắng áp dụng các kế hoạch đối phó với bệnh cúm. Để tham gia tình nguyện và giúp cộng đồng của quý vị chuẩn bị sẵn sàng đối phó với bệnh cúm, hãy gọi sở y tế tại địa phương của quý vị.

