

ADVISORY

CLAYTON COUNTY PUBLIC SCHOOLS

1058 Fifth Avenue | Jonesboro, GA 30236

770-473-2700

www.clayton.k12.ga.us



FOR IMMEDIATE RELEASE

Department of Communications, Public Relations & Marketing

Jada K. Dawkins

Chief of Communications

Telephone: (770) 472-7257

1 tháng Một, 2018

CCPS chia sẻ thông tin Trung tâm Kiểm soát và Ngăn ngừa Bệnh tật Các mẹo để xác định và phòng ngừa bệnh cúm

JONESBORO- Trường Công Quận Clayton chia sẻ thông tin từ Trung tâm Kiểm soát và Ngăn ngừa Bệnh tật (CDC). CDC đã yêu cầu tất cả các khu học chánh phải chia sẻ những thông tin sau đây với các hội đoàn liên quan. Khi chúng ta đang ở giữa mùa cúm, vui lòng xem thông tin sau từ CDC vì nó liên quan đến việc xác định và phân biệt sự khác biệt về triệu chứng cảm lạnh và cúm. Ngoài ra, xin vui lòng xem biểu đồ cúm sau đây và tài liệu "Cúm - Hướng dẫn cho Phụ huynh" để tìm hiểu các nguyên tố chính về cách xác định triệu chứng cúm của trẻ, cách để bảo vệ chúng khỏi siêu vi khuẩn và phải làm gì nếu trẻ bị bệnh.

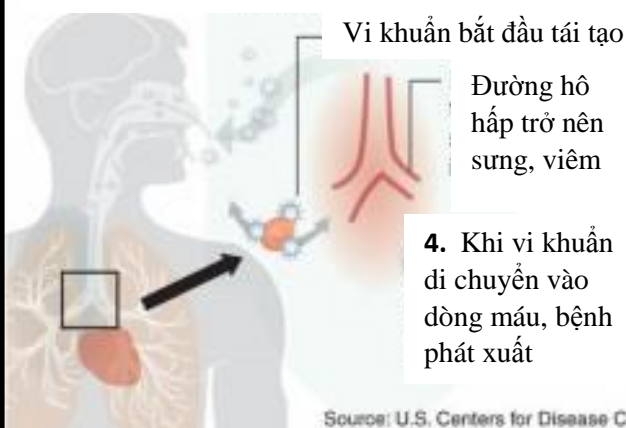
Để biết thêm thông tin liên quan đến cảm lạnh hoặc triệu chứng cúm vui lòng truy cập trang web của CDC (<https://www.cdc.gov/flu/school/qa.htm>).

Nó có phải là bệnh cúm, hay cảm lạnh?

Cúm thường bị nhầm lẫn với chứng cảm lạnh thông thường, nhưng các triệu chứng cúm thường phát triển nhanh hơn và nghiêm trọng hơn so với cảm lạnh.

Bệnh cúm lan truyền như thế nào

1. Người bị nhiễm ho hay nhảy mũi, phát ra những vi khuẩn nhỏ vào không khí
2. Vi khuẩn xâm nhập đường hô hấp
3. Vi khuẩn liên kết với tế bào, phát ra thông tin di truyền của nó



Làm thế nào để so sánh các triệu chứng

Biểu hiện	Cảm	Cúm
Đầu	Ít khi đau đầu	Nhức
Mũi	Chảy, hắt mũi	Đôi khi ngẹt ngạt
Họng	Đau	Đôi khi đau
Ngực	Ho khan, ho nghiêm trọng	Ho khan có thể trở nên nghiêm trọng
Thèm ăn	Bình thường	Giảm
Cơ bắp	Bình thường	Nhức
Bắt đầu	Phát chậm	Đột ngột
Thân nhiệt	Sốt thấp hoặc không, không bị lạnh	Sốt cao (trên 102 F), bị lạnh
Mệt mỏi	Nhẹ	Nặng; có thể kéo dài hai đến ba tuần



Bệnh Cúm:

Hướng Dẫn Cho Phụ Huynh



Bệnh cúm (còn gọi là cúm) là bệnh truyền nhiễm qua đường hô hấp bệnh do siêu vi khuẩn cúm gây ra mũi, cổ họng và phổi. Cúm thì khác với cảm lạnh, và thông thường đột nhiên xuất hiện. Mỗi năm cúm gây ra hàng triệu bệnh tật, hàng trăm ngàn người vào bệnh viện và hàng ngàn hoặc hàng chục ngàn người chết trong Hoa Kỳ. Cúm có thể rất nguy hiểm cho trẻ em. CDC ước tính rằng từ năm 2010, từ 7.000 đến 26.000 trẻ em nhỏ hơn 5 tuổi đã được nhập viện mỗi năm tại Hoa Kỳ vì bệnh cúm. Vắc-xin cúm là an toàn và giúp bảo vệ trẻ em khỏi bị cúm.

Phụ huynh nên biết gì

Bệnh cúm nghiêm trọng như thế nào?

Bệnh cúm có thể thay đổi từ nhẹ đến nặng, trẻ em thường cần y tế chăm sóc vì cúm. Trẻ nhỏ hơn 5 tuổi và trẻ em ở bất kỳ độ tuổi nào có vấn đề về sức khỏe lâu dài nhất định có các nguy cơ cao biến chứng của cúm như viêm phổi, viêm phế quản, xoang và nhiễm trùng tai. Một số vấn đề sức khỏe được biết là trẻ em dễ mắc bệnh cúm bao gồm hen suyễn, tiểu đường và rối loạn não hoặc hệ thần kinh.

Bệnh cúm lan truyền như thế nào?

Các vi khuẩn cúm được cho là lây lan chủ yếu bằng các hạt nhỏ được tạo ra khi ai đó ho, hắt hơi hoặc nói chuyện. Những hạt nhỏ có thể rơi vào miệng hoặc mũi của những người gần đó. Một người cũng có thể bị cúm bằng cách chạm vào một vật có vi khuẩn cúm và sau đó sờ vào miệng, mắt, hay mũi.

Các triệu chứng cúm là gì?

Các triệu chứng cúm bao gồm sốt, ho, đau họng, chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi, đau cơ thể, nhức đầu, ớn lạnh, cảm thấy mệt mỏi và đôi khi nôn mửa và tiêu chảy (phổ biến hơn ở trẻ em hơn là người lớn). Một số người với bệnh cúm sẽ không bị sốt.



Bảo vệ con bạn

Làm thế nào tôi có thể bảo vệ con tôi khỏi bệnh cúm?

- Cách đầu tiên để bảo vệ chống cúm tốt nhất là tiêm chủng vắc xin cúm hàng năm cho bản thân bạn và con bạn.
- Vắc xin cúm mỗi năm cho tất cả mọi người từ 6 tháng và lớn tuổi hơn.
 - Điều đặc biệt quan trọng là trẻ nhỏ và trẻ em với một số vấn đề về sức khỏe lâu dài cần được chủng ngừa.
 - Các người chăm sóc trẻ có nguy cơ cao bị biến chứng cúm nên chủng ngừa cúm. (Trẻ nhỏ hơn 6 tháng tuổi là có nguy cơ cao bị biến chứng nghiêm trọng về cúm, nhưng còn quá trẻ để chủng ngừa cúm.)
 - Phụ nữ mang thai nên chủng ngừa cúm để bảo vệ bản thân và con của họ khỏi cúm. Nghiên cứu cho thấy tiêm chủng cúm bảo vệ em bé khỏi bệnh cúm vài tháng sau khi sinh.
 - Vi khuẩn cúm đang thay đổi liên tục và do đó vắc-xin cúm được cập nhật thường xuyên để bảo vệ chống siêu vi khuẩn cúm các nghiên cứu cho thấy rất có thể gây ra bệnh tật trong suốt mùa cúm sắp tới.

Chủng ngừa cúm có an toàn không?

Vắc-xin cúm được thực hiện bằng cách sử dụng những biện pháp an toàn nghiêm ngặt khi sản xuất. Hàng triệu người đã nhận được cúm vắc-xin an toàn trong nhiều thập kỷ. Các phản ứng phụ thường gặp từ vắc-xin cúm là đau nơi bị chích, nhức đầu, đau cơ thể và sốt. Những tác dụng phụ nói chung nhẹ và tự biến mất trong vài ngày. Cảm cúm vắc xin không thể gây ra bệnh cúm. CDC và Hoa Kỳ Học viện Nhi khoa đề nghị một loại vắc-xin cúm hàng năm cho tất cả trẻ em từ 6 tháng trở lên.

Lợi ích của việc chủng ngừa cúm là gì?

- **Một loại vắc-xin cúm có thể giúp bạn và con quý vị không bị đau ốm.** Khi vi rút vắc-xin và vi-rút đang lưu hành phù hợp, thì chủng ngừa bệnh cúm đã được chứng minh là làm giảm nguy cơ bị bệnh cúm khoảng một nửa.
- **Vắc-xin có thể giúp cho con quý vị không bị nhập viện từ bệnh cúm.** Một nghiên cứu gần đây cho thấy vắc-xin cúm giảm nguy cơ trẻ em bị cúm nhập viện liên quan đến cúm 74%.

- **Thuốc chủng có thể ngăn ngừa tử vong khi con bạn bị cúm.**
Một nghiên cứu sử dụng dữ liệu từ các mùa cúm gần đây cho thấy cúm vắc-xin giảm một nửa nguy cơ tử vong do cúm trong số trẻ em có nguy cơ cao vì nan đề sức khỏe và gần hai phần ba trong số trẻ em không có nan đề sức khỏe.
- **Tiêm chủng cũng có thể làm bệnh nhẹ hơn nếu bạn bị bệnh**
- **Tiêm chủng cho chính bản thân và con bạn cũng có thể được bảo vệ người khác** những người có thể dễ bị bệnh cúm, như trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, người già và những người có vấn đề về sức khỏe lâu dài.

Một số cách khác tôi có thể bảo vệ trẻ chống cúm?

Ngoài việc chủng ngừa cúm, bạn và con của bạn nên hàng ngày bảo vệ ngăn ngừa sự lây lan của vi rút. Tránh xa những người bị bệnh càng nhiều càng tốt để giữ cho khỏi mắc bệnh. Nếu bạn hoặc con bạn bị bệnh, tránh những người khác càng nhiều càng tốt để tránh lây nhiễm họ. Ngoài ra, hãy nhớ thường xuyên che miệng khi ho và hắt hơi, rửa tay thường xuyên, tránh chạm vào mắt, mũi và miệng, và lau sạch các mặt bàn mà có thể bị nhiễm virut cúm. Những việc làm hàng ngày này có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh và ngăn ngừa lây lan mầm bệnh cho người khác nếu bạn bị bệnh. Tuy nhiên, vắc-xin cúm mỗi năm là cách tốt nhất để ngăn ngừa bệnh cúm.

Nếu con bạn bị bệnh

Tôi có thể làm gì nếu con tôi bị bệnh?

Nói chuyện với bác sĩ sớm nếu bạn lo lắng về bệnh của trẻ.

Đảm bảo rằng con bạn được nghỉ ngơi và uống đủ chất lỏng. Nếu con của quý vị từ 5 tuổi trở lên mà không có các vấn đề về sức khỏe và bị triệu chứng cúm, bao gồm sốt và/hoặc ho, tham khảo ý kiến bác sĩ của bạn nếu cần.

Trẻ em dưới 5 tuổi - đặc biệt là trẻ em dưới 2 tuổi - và trẻ em có vấn đề về sức khỏe lâu dài (bao gồm hen suyễn, tiểu đường và rối loạn của não hoặc hệ thống thần kinh), có nguy cơ cao nghiêm trọng về các biến chứng liên quan đến cúm. Gọi bác sĩ hoặc đưa con bạn đến bác sĩ ngay nếu có các triệu chứng cúm.

Điều gì xảy ra nếu con tôi bị bệnh nặng?

Ngay cả trẻ em khỏe mạnh cũng có thể bị bệnh cúm rất nặng. Nếu con bạn đang gặp các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp sau đây nên đi đến phòng cấp cứu:

- Các dấu hiệu báo động về cúm:
- Hít thở nhanh hoặc khó thở
- Màu da xám hoặc xanh xao

- Không uống đủ chất lỏng (không đi vệ sinh hoặc không làm nước tiểu nhiều như thông thường)
- Nôn mửa nhiều
- Không thức dậy hay không tương tác
- Khó chịu đến nỗi đứa trẻ không muốn được ôm
- Triệu chứng cải thiện, nhưng sau đó trở lại với sốt và ho nặng hơn
- Bị sốt với phát ban



Có thuốc điều trị cúm không?

Vâng. Thuốc kháng vi-rút là thuốc theo toa có thể được dùng để điều trị bệnh cúm. Họ có thể rút ngắn bệnh tật của bạn và làm cho nó nhẹ hơn và họ có thể ngăn ngừa các biến chứng nghiêm trọng có thể đưa đến việc ở lại bệnh viện. Thuốc kháng siêu vi hoạt động tốt nhất khi bắt đầu trong 2 ngày đầu tiên của bệnh. Thuốc kháng vi-rút thuốc được đề nghị để điều trị cúm ở những người rất bệnh (ví dụ như những người trong bệnh viện) hoặc người những người có nguy cơ cao bị biến chứng cúm nghiêm trọng. Thuốc chống siêu vi có thể được trao cho trẻ em và phụ nữ mang thai.

Một người bệnh cúm có thể lây truyền sang người khác trong bao lâu?

Người bị cúm có thể lây nhiễm cho người khác từ 1 ngày trước khi bị bệnh cho đến 5 đến 7 ngày sau đó. Người bệnh hoặc trẻ nhỏ có thể lây lan bệnh cúm lâu hơn, đặc biệt là nếu họ vẫn còn triệu chứng.

Con tôi có thể đi học, nơi giữ trẻ, hay cắm trại nếu bị bệnh?

Không. Con quý vị nên ở nhà để nghỉ ngơi và tránh cho trẻ em khác hoặc người chăm sóc bị bệnh.

Khi nào con tôi có thể trở lại trường sau bị cúm?

Giữ cho con quý vị ở nhà khỏi trường học, nơi giữ trẻ, hoặc nơi cắm trại ít nhất 24 giờ sau khi sốt đã hết. (Hết sốt mà không dùng thuốc hạ sốt) Sốt được định nghĩa là 100 ° F (37.8 ° C) hoặc cao hơn.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập

www.cdc.gov/flu

hoặc gọi 800-CDC-INFO



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention