

Đối diện với dịch cúm A/H1N1:

Không được KHINH THƯỜNG, LÌ LỢM mà cần

"Người dân không nên hoang mang vì nếu phát hiện sớm, điều trị kịp thời thì không sao. Tuy nhiên, cũng không được chủ quan vì dịch đang lây lan theo cấp số nhân", Bộ trưởng Bộ Y tế Nguyễn Quốc Triệu cảnh báo. Đến nay Việt Nam đã ghi nhận khoảng gần 1100 trường hợp dương tính với cúm A/H1N1, và hai trường hợp bệnh nhân tử vong ở Khánh Hoà và TP Hồ Chí Minh. Các ca nhiễm cúm có ở cả 4 miền: Bắc, Trung, Tây Nguyên, Nam. Rất nhiều bệnh nhân đã ra viện, số còn lại trong tình trạng sức khỏe ổn định, không có biến chứng nặng.



Phun thuốc phòng chống dịch ở các tòa nhà

Việt Nam không chế tốt dịch cúm

Có thể nói chúng ta đang ở "tâm điểm của mùa cúm", bởi vì với khí hậu nóng ẩm, mưa nắng gối lên nhau liên tục... sự thất thường của thời tiết là cơ hội lây lan của cúm. Cúm ở đây bao gồm các loại cúm thông thường và loại cúm A/H1N1.

Theo nhiều chuyên gia y tế công

cộng quốc tế, ở một đại dịch bất kì, để phân biệt cấp độ đại dịch người ta căn cứ vào mức độ lây lan và con số tử vong, ví dụ như: Các đại dịch cúm đã được biết là: Cúm châu Á (Nga), 1889-1890, 1 triệu tử vong chủng H2N2 ở cấp độ đại dịch = 2. Cúm Tây Ban Nha, 1918-1920, 40-100 triệu tử vong, chủng H1N1, cấp

độ đại dịch = 5. Cúm châu Á, 1957-1958, 1-1,5 triệu tử vong, chủng H2N2, cấp độ đại dịch = 2. Cúm Hồng Kông, 1968-1969, 0,75-1 triệu tử vong, chủng H3N2, cấp độ đại dịch = 2. Ở đại dịch mới này người ta mới chỉ thấy con số tử vong có thể kiểm soát được là khoảng 1000 người, thêm vào đó “đại dịch H1N1” đang được khống chế hiệu quả bởi các loại thuốc đặc hiệu. Dựa trên phân tích tình hình đó, các chuyên gia khuyến cáo: “Bình tĩnh bởi vì cho đến thời điểm này dịch vẫn hoàn toàn trong vòng kiểm soát của các quốc gia”.

Ở Việt Nam thực tế đáng để lạc quan hơn bởi: “Chúng ta khống chế dịch tốt được so với thế giới và với khu vực. Trên thế giới có hơn 1.000 người tử vong trên tổng số 170.000 ca bệnh, tình hình tại khu vực Đông Nam Á (Thái Lan gần 7.000 người mắc thì có 65 tử vong, trong đó đặc biệt có một ca nhiễm lây từ mẹ sang con). Riêng Việt Nam đã kiểm chế dịch rất tốt, số người mắc thấp hơn cả. Tuy nhiên mấy ngày qua, số ca dịch tăng rất nhanh, có ngày có thêm 60 ca nhiễm bệnh. Dịch lan ra cộng đồng và xuất hiện những chùm ca dịch”, Bộ trưởng Bộ Y tế đánh giá về công tác phòng chống dịch của các ban ngành liên quan.

Để tiếp tục duy trì thể chủ động với cúm, Bộ trưởng cũng yêu cầu tiểu ban điều trị theo dõi chặt chẽ phác đồ điều trị để cập nhật sự thay đổi kịp thời, chuẩn bị sẵn sàng thành

Các triệu chứng của cúm H1N1 cũng tương tự như các triệu chứng của cúm thông thường theo mùa:

- *Đột nhiên sốt cao,*
- *Đau khắp người,*
- *Đau đầu,*
- *Mệt mỏi,*
- *Ho khan,*
- *Chảy nước mũi*
- *Đau họng.*

(website về Cúm H1N1)

lập các bệnh viện dã chiến, chuẩn bị đủ cơ sở thuốc cả thuốc dự phòng trong trường xuất hiện ca kháng Tamiflu. Ngoài ra cũng cần xây dựng phương án thành lập bệnh viện dã chiến, khu cách ly tại các khu công nghiệp, cơ quan.

Chủ động ngăn ngừa dịch cúm

Khuyến cáo của các bác sĩ trên website về cúm A/H1N1 chỉ ra rằng: Cúm nhóm A nói chung, cúm H1N1 nói riêng vốn dĩ không xa lạ gì với chúng ta đã hàng thế kỷ qua. Tuy hiểu biết về cấu trúc và sinh học của chúng rất rõ, nhưng hầu như khoa học không có phương thức đặc trị cũng như phòng ngừa triệt để. Chu kỳ nào và tại sao cúm thay đổi hàng năm thành dịch lẻ tẻ hay lớn, nặng hay nhẹ gần như chưa biết được. Nhưng không vì thế mà chúng ta phải lo lắng, vì mọi biện pháp chúng ta có thể làm được đều nằm trong phương thức giữ vệ sinh phòng bệnh cá nhân, và theo dõi thông tin từ các cơ quan y tế có thẩm quyền để thực

hiện đúng chiến dịch phòng ngừa bệnh.

Bước đầu tiên của việc ngừa cúm là ngăn ngừa việc lây từ người sang người. Cúm lây từ người nọ sang người kia thông qua ho hay hắt hơi, sờ, cầm vào đồ vật có chứa vi rút rồi lại đưa tay lên mũi, miệng hay mắt. Các nhà khoa học khẳng định: “Cúm H1N1 không lây qua thịt lợn và không lây qua con đường thực phẩm”. Cúm H1N1 lây dễ nhất trong 5 ngày đầu phát bệnh mặc dù ở một số người, nhất là trẻ em thì nguy cơ lây nhiễm có thể lên đến 10 ngày.

Chúng ta phải làm gì để ngăn ngừa và phòng chống cúm? Ở website thông tin về H1N1 có dẫn ý kiến của chuyên gia y tế công cộng Nguyễn Đình Nguyên thì: “Theo phương thức ngăn ngừa cơ bản của dịch tế học là chúng ta phải cắt đứt đường lây truyền trong chu trình giữa heo – virus – người – người”.



Đeo khẩu trang y tế là biện pháp tránh cúm tốt ở văn phòng

Các bác sĩ y khoa khuyên rằng: Thứ nhất: thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước. Nếu có điều kiện nên sát trùng tay bằng cồn y tế, đặc biệt sau khi đi nơi công cộng về. Thứ hai, khả năng lây truyền bệnh sẽ giảm nếu làm vệ sinh các vật dụng, đồ đạc trong nhà bằng nước clo pha loãng. Bởi trong quá trình ho, hắt hơi, sổ mũi những giọt dịch chứa vi rút sẽ đậu lại ở bề mặt bàn, ghế, điện thoại. Thứ ba, giữ khoảng cách cũng là một mẹo phòng cúm nên áp dụng, nên đứng cách xa những người hay đến nơi đông người có nguy cơ nhiễm cúm cao. Thứ tư: Bất cứ ai có biểu hiện sốt cao, ho, đau cơ thì nên nghỉ làm hoặc tránh đến nơi công cộng, tránh tham gia các phương tiện giao thông công cộng và liên lạc với bác sĩ ngay để nhận lời khuyên phù hợp.

Ở công sở, quán cà phê trong những ngày này chủ đề cúm được bàn tán xôn xao. “Chẳng ai nghĩ cúm lại rơi trúng đầu mình”, rất lạc quan, những câu chuyện cười về cách phòng cúm được bạn trẻ truyền tay nhau qua mạng... Dù bệnh cúm dễ lây lan và ngặt nghèo nhưng trên cơ sở hiểu biết và thận trọng với cúm, ta vẫn có thể LẠC QUAN. ■