***Thời gian vừa qua dịch cúm A đang diễn biến rất phức tạp gây nguy hại đến sức khoẻ con người. Hiện nay dịch bệnh này vẫn đang lây lan rất nhanh trong cộng đồng, Vì vậy Ban sức khỏe xin gửi tới Qúy thầy cô, quý phụ huynh và các con học sinh một số thông tin dưới đây về cách phòng chống dịch bệnh giúp bảo vệ sức khỏe cho bản thân và cho con em mình.***

**Vậy cúm A là:**
Cúm A là bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính do virus cúm A chủng H1N1, H5N1 và H7N9 gây nên. Bệnh có khả năng lây nhiễm rất cao và lây lan nhanh trong cộng đồng.
Bệnh lây truyền từ người sang người theo đường hô hấp, qua các giọt nước bọt hay dịch tiết mũi họng khi người bệnh ho, hắt hơi, hoặc lây qua tiếp xúc với một số đồ vật có chứa virus rồi qua bàn tay đưa lên mắt, mũi, miệng.
Người mang vi rút cúm A có khả năng truyền virus cho những người xung quanh trong thời gian 1 ngày trước tới 7 ngày sau, kể từ khi có triệu chứng của bệnh.
Bệnh lây lan càng mạnh, càng nhanh khi có sự tiếp xúc trực tiếp với người bệnh, đặc biệt ở nơi tập trung đông người như trường học, nhà trẻ… Hiện nay chưa có vắc xin đặc hiệu phòng chống cúm A. Khi có vắc xin, việc tiêm phòng bệnh phải tuân thủ theo hướng dẫn của cơ quan y tế.

**Dấu hiệu nhận biết của bệnh cúm A là:**

Bệnh có biểu hiện sốt cao đột ngột (trên 38oC), ho, đau họng, sổ mũi, đau đầu, đau cơ, mệt mỏi. Một số trường hợp nặng có thể bị suy hô hấp và dẫn đến tử vong.

Bệnh cúm A có triệu chứng giống với cúm thông thường, chỉ có thể chẩn đoán xác định bằng lấy dịch mũi họng để xét nghiệm Virus cúm A có thể tồn tại khá lâu ngoài môi trường          .

Chuyên gia Viện Pasteur TP. Hồ Chí Minh cho biết: vi-rút cúm A, nhất là cúm A/H1N1 tồn tại khá lâu ngoài môi trường, có thể sống từ 24 đến 48 giờ trên các bề mặt như bàn, ghế, tủ, tay vịn cầu thang…; tồn tại trong quần áo từ 8 đến 12 giờ và duy trì được 5 phút trong lòng bàn tay.

Loại virus này đặc biệt sống lâu trong môi trường nước; có thể sống được đến 4 ngày trong môi trường nước ở nhiệt độ khoảng 22oC và sống đến 30 ngày ở nhiệt độ 0oC.

Thời điểm mùa đông là thời tiết thuận lợi cho virus phát triển, dự kiến số người mắc bệnh sẽ tăng cao vào mùa đông tới nên cần tăng cường các biện pháp phòng chống. Các hồ bơi trong các khách sạn cũng có thể tạo ra môi trường cho virus phát triển, nhất là vào thời tiết mưa dầm, thiếu ánh nắng để diệt virus.

**Phòng bệnh:**
Những người thuộc nhóm nguy cơ bệnh dễ trở nặng, người bệnh cúm có biểu hiện sốt cao, đau ngực nên đi khám, tư vấn bác sĩ sớm để được chỉ định nên cách ly tại nhà hay điều trị tại bệnh viện, được uống thuốc kháng virút sớm, nhất là trường hợp tại khu vực sinh sống, học tập, làm việc có bệnh nhân cúm A.

Mặc dù cúm là thể bệnh lành tính, nhưng có tỉ lệ tử vong đáng kể nên người mắc bệnh thuộc nhóm nguy cơ cao không nên chủ quan, tự điều trị tại nhà và có khả năng khó trở tay khi bệnh tiến triển nặng. Các biện pháp phòng bệnh cúm đặc hiệu nhất hiện nay vẫn là dọn dẹp thông thoáng nhà cửa, vệ sinh cá nhân, vệ sinh đường mũi họng hằng ngày, rửa tay bằng xà phòng để hạn chế bị dây dính virút cúm từ các vật dụng công cộng như điện thoại, tay nắm cửa, tay vịn cầu thang…

Chủ động theo dõi sức khỏe hằng ngày để phát hiện triệu chứng cúm, nếu có biểu hiện bệnh thì chủ động cách ly và thông báo cho y tế địa phương để được tư vấn, xử lý, phòng tránh lây lan.

Đó là bệnh cúm A nói chung hiện tại trong công đồng chúng ta đã phát hiện rất nhiều ca mắc cúm A như : H5N1, H1N1, H7N9 và sau đây cô sẽ nói cụ thể từng loại cúm để chúng ta được rõ hơn

**I.  Bệnh cúm A- H1N1**
**1. Khái niệm**
Cúm A(H1N1):  là bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính do virus cúm  A(H1N1) gây ra. Bệnh có thể  lây nhiễm cao từ người sang người, có khả năng gây đại dịch và biến chứng hô hấp, có thể gây tử vong.



**2. Đường lây truyền**
Bệnh lây truyền qua đường hô hấp do tiếp xúc với vi rút từ người bệnh thông qua dịch hắt hơi sổ mũi trong thời gian từ 1 ngày trước đến 7 ngày sau kể từ khi có triệu chứng.

**3. Triệu chứng**

– Bệnh có các triệu chứng giống như cúm mùa: sốt cao vừa, sốt cao, đau đầu người mệt mỏi, chán ăn, nôn, tiêu chảy…
– Viêm đường hô hấp: đau họng, ho khan, có đờm, hắt hơi, sổ mũi.

**4. Biến chứng**

Bệnh có thể diễn biến nặng gây viên phổi, suy hô hấp, suy đa phủ tạng và dẩn đến tử vong.

**II. BỆNH CÚM**

**1. Khái niệm**
Cúm gia cầm gây ra bởi một loại vi-rút cúm mà hiếm khi lây nhiễm vào con người. Nhưng khi dịch cúm gia cầm tấn công con người, nó thường gây tử vong. Hơn một nửa những người bị nhiễm cúm gia cầm chết vì bệnh.

Trong những năm gần đây, sự bùng phát của dịch cúm gia cầm đã xảy ra ở châu Á, châu Phi và các bộ phận của châu Âu. Hầu hết mọi người phát triển các triệu chứng của bệnh cúm gia cầm đã có tiếp xúc gần gũi với gia cầm bị bệnh. Trong một vài trường hợp, dịch cúm gia cầm đã lây từ người này sang người khác.

Các quan chức y tế lo lắng rằng một đại dịch toàn cầu có thể xảy ra nếu virus cúm gia cầm biến đổi thành một hình thức truyền dễ dàng từ người này sang người khác. Các nhà nghiên cứu đang làm việc trên các loại vắc-xin giúp bảo vệ con người khỏi cúm gia cầm.

**2. Các triệu chứng**

Các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh cúm gia cầm thường bắt đầu trong vòng 2-5 ngày kể từ ngày bị nhiễm trùng. Trong hầu hết trường hợp, họ giống như cúm thông thường, bao gồm:

* ·         Ho.
* ·         Sốt.
* ·         Đau họng.
* ·         Đau nhức bắp thịt.

Một số người cũng cảm thấy buồn nôn, nôn mửa hoặc tiêu chảy. Và trong một vài trường hợp, chứng nhiễm trùng mắt nhẹ (viêm kết mạc) là dấu hiệu duy nhất của bệnh.

Ngay lập tức gặp bác sĩ nếu phát triển ho sốt, cơ thể đau nhức, và gần đây đã đi du lịch một phần của thế giới, nơi xảy ra dịch cúm gia cầm. Hãy chắc chắn để cho bác sĩ biết nếu truy cập bất kỳ trang trại hoặc các thị trường gia cầm ngoài trời.

**3. Nguyên nhân**
Cúm gia cầm xuất hiện tự nhiên trong thủy cầm hoang dã và có thể lây lan vào gia cầm, như gà, gà tây, vịt và ngỗng. Bệnh lây truyền qua tiếp xúc với phân của một con chim bị nhiễm bệnh, hoặc dịch tiết từ mũi, miệng hoặc mắt của nó.

Thị trường ngoài trời, trứng và các loài chim được bán trong điều kiện đông đúc và mất vệ sinh, là hang ổ nhiễm trùng và có thể lây lan bệnh vào cộng đồng rộng lớn hơn.

Theo Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Mỹ, dịch cúm gia cầm không thể được truyền bằng cách ăn thịt gia cầm đúng cách nấu chín hoặc trứng gia cầm nhiễm bệnh. Thịt gia cầm an toàn để ăn nếu nó được nấu đến nhiệt độ 165 F (74 độ C). Trứng phải được nấu chín cho đến khi lòng đỏ và trắng chín.

**4. Các yếu tố nguy cơ**

Các yếu tố nguy cơ lớn nhất đối với dịch cúm gia cầm có vẻ là tiếp xúc với gia cầm bị bệnh hoặc với các bề mặt bị ô nhiễm bởi nước bọt, lông vũ hoặc phân. Trong những trường hợp rất ít, dịch cúm gia cầm đã được truyền đi từ một con người khác. Nhưng trừ khi virus bắt đầu lây lan dễ dàng hơn trong nhân dân, gia cầm nhiễm bệnh gây các mối nguy hiểm lớn nhất.

Các mô hình truyền dẫn của con người vẫn còn bí ẩn. Những người ở mọi lứa tuổi đã hợp đồng và chết vì cúm gia cầm. Tại thời điểm này, quá ít người đã bị lây nhiễm để biết tất cả các yếu tố nguy cơ có thể có dịch cúm gia cầm.

**5. Các biến chứng**
Những người mắc bệnh cúm gia cầm có thể phát triển các biến chứng đe dọa tính mạng, bao gồm:

* Viêm phổi.
* Xẹp phổi.
* Suy hô hấp.
* Thận rối loạn chức năng.
* Vấn đề tim

**III. DỊCH CÚM A (H7N9)**

Cúm  A(H7N9) là bệnh truyền nhiễm nhóm A. Tác nhân gây bệnh là vi rút cúm A(H7N9) có nguồn gốc gen từ vi rút cúm gia cầm và chưa từng gây bệnh cho người. Đến ngày 08/05/2013, Tổ chức Y tế thế giới thông báo tại Trung Quốc đã ghi nhận 131trường hợp mắc, trong đó có 32 trường hợp tử vong. Người bệnh có triệu chứng viêm đường hô hấp cấp tính tiến triển nhanh với sốt, ho, khó thở, viêm phổi nặng và suy hô hấp.

Hiện tại nguồn truyền nhiễm và phương thức lây truyền của dịch bệnh vẫn chưa rõ ràng. Tổ chức Y tế thế giới và các quốc gia thành viên đang tiếp tục giám sát, điều tra và thu thập các thông tin về dịch tễ học, vi rút học cũng như bệnh học của dịch bệnh này.

**1. Triệu chứng lâm sàng:**

– Sốt đột ngột;
– Ho, đau họng, viêm long đường hô hấp và/hoặc khó thở, đau ngực.

**2. Yếu tố dịch tễ:**

Có ít nhất một trong các yếu tố sau:
– Có tiền sử ở, đi, đến từ vùng có dịch trong vòng 14 ngày trước khi khởi phát.
– Tiếp xúc gần với bệnh nhân mắc bệnh cúm A(H7N9) trong vòng 14 ngày trước khi khởi phát.
– Tiếp xúc trực tiếp với gia cầm ốm/chết trong vòng 14 ngày trước khi khởi phát.

**Tiếp xúc gần bao gồm:**
+ Người trực tiếp chăm sóc; người sống/làm việc cùng phòng, cùng gia đình với trường hợp bệnh (có thể hoặc xác định).
+ Người ngồi gần (cùng hoặc trước sau 1 hàng ghế) với bệnh nhân trên cùng chuyến xe/toa tầu/máy bay v.v.., hoặc có tiếp xúc trực tiếp với bệnh nhân trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Hiện tại vi rút cúm A(H7N9) chưa ghi nhận tại nước ta; tuy nhiên kinh nghiệm từ phòng, chống dịch SARS, cúm A(H5N1), đại dịch cúm A(H1N1/09), thì vi rút có thể lan truyền tới nhiều quốc gia trên thế giới trong thời gian ngắn thông qua sự di chuyển của người bệnh, người mang vi rút không triệu chứng, qua vận chuyển gia cầm mang mầm bệnh, chim di cư.
Với những triệu chứng trên chúng ta cần biết cách phòng tránh chúng như sau:



**Các biện pháp hiệu quả bao gồm 10 bước được khuyến cáo tới tất cả mọi người thực hiện như sau**

**1.**Cúm A(H1N1) là bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính do vi rút cúm A(H1N1) gây ra**.**Bệnh lây truyền qua đường hô hấp do tiếp xúc với các giọt nước bọt hay dịch tiết mũi họng của người bệnh hoặc với đồ vật bị nhiễm vi rút rồi đưa lên mũi, miệng. Thực hiện nghiêm ngặt qui tắc vệ sinh đường hô hấp khi ho, hắt hơi, qui tắc này bao gồm: Hãy dùng khăn giấy để che miệng và mũi lại khi ho hoặc hắt hơi. Hoặc ho và hắt hơi vào phía trên tay áo vào vùng khuỷu, đừng ho hoặc hắt hơi vào bàn tay. Sau đó bỏ khăn giấy vào thùng rác có nắp đậy và đi rửa tay bằng xà phòng hoặc sát trùng tay với dung dịch có chứa cồn ngay lập tức.

**2.**Trong trường hợp không có khăn giấy, có thể dùng khăn vải, nhưng chỉ cho riêng mình và phải giặt sạch phơi nắng hàng ngày, thay thường xuyên.

**3.**Bệnh lây nhiễm nhanh từ người sang người trong thời gian 1 ngày trước tới 7 ngày sau kể từ khi có triệu chứng bệnh.

**4.**Những người mắc bệnh mạn tính, phụ nữ mang thai, người già, trẻ em cần
tránh tiếp xúc với người nghi ngờ mắc bệnh.

**5.**Tăng cường vệ sinh cá nhân, thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, che miệng và mũi khi ho, hắt hơi.

**6.**Học sinh, sinh viên và nhân viên tự theo dõi sức khỏe hàng ngày, nếu có biểu hiện sốt, ho, đau họng…thì thông báo cho Ban giám hiệu, y tế địa phương.

**7.**Tránh tiếp xúc với người bị cúm. Đeo khẩu trang y tế và giữ khoảng cách trên 1 mét nếu phải tiếp xúc với người bệnh.

**8.** Vệ sinh và mở cửa thoáng mát nơi ở, lớp học, phòng làm việc; lau chùi bề mặt, vật dụng bằng hoá chất sát khuẩn thông thường.

**9.**Học sinh, sinh viên, cán bộ và nhân viên có biểu hiện cúm khi đang ở nhà trường thì cần được cách ly và đeo khẩu trang.

**10.**Không tự ý sử dụng thuốc đặc biệt là thuốc kháng vi rút như Tamiflu….Việc chỉ định sử dụng phải theo hướng dẫn của thầy thuốc.