**PHÒNG CHỐNG CÚM A/H1N1**

**NHƯ THẾ NÀO?**

Theo Cục Y tế dự phòng, cúm A/H1N1 là một trong các bệnh cúm mùa đang gia tăng hiện nay. Bệnh có khả năng lây nhiễm rất cao và lây lan nhanh trong cộng đồng. Virus cúm A/H1N1 có thể dễ dàng lây từ người sang người, giống như cách lây lan của cúm thường qua không khí có chứa các hạt nước nhỏ li ti khi người bệnh ho, hắt hơi, cười hoặc nói chuyện.

Người mang virus cúm A(H1N1) 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 khối cơ quan, trường học, nhà trẻ…

Bệnh có biểu hiện sốt trên 38 độ C, 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/H1N1 có triệu chứng giống với cúm thông thường nên rất khó phát hiện, chỉ khi được xét nghiệm máu mới có thể xác định được có virus cúm A/H1N1 hay không.  
Để phòng chống cúm A/H1N1, Cục Y tế dự phòng khuyến cáo:

1. **GIỮ VỆ SINH**

- Che miệng, mũi khi ho và hắt hơi bằng khăn giấy. Sau khi sử dụng xong, bỏ khăn

giấy vào thùng rác.

- Không khạc nhổ bừa bãi, hàng ngày sử dụng các dung dịch sát khuẩn đường mũi, họng, mắt.

- Thường xuyên vệ sinh, lau sạch các bề mặt, vật dụng tiếp xúc, sàn nhà bằng xà phòng hoặc các chất tẩy rửa thông thường, mở cửa thoáng mát nơi ở, lớp học, phòng làm việc.

- Sử dụng khẩu trang y tế (loại sử dụng 01 lần)

- Những trường hợp sốt cao, khó thở cần chủ động cách ly, đeo khẩu trang và đến cơ sở y tế để được khám, tư vấn, xử lý, phòng tránh lây lan.

1. **RỬA TAY**

- Rửa tay bằng xà phòng và nước thường xuyên, tránh tối đa việc chùi tay lên mắt và mũi.

- Tăng cường tuyên truyền và giám sát việc thực hiện vệ sinh tay chuẩn đặc biệt đối với nhân viên y tế.

1. **GIỮ KHOẢNG CÁCH**

- 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.

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

- 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.