



Hội chứng hô hấp cấp tính nặng

TỜ THÔNG TIN

Tin Tức Dành Cho Những Người Tiếp Xúc Gần Gũi với Bệnh Nhân SARS

SARS - Một Căn Bệnh Mới

Hội chứng hô hấp cấp tính nặng (SARS) là một căn bệnh hô hấp vừa mới được ghi nhận ở Á châu, Bắc Mỹ, và Âu châu. Tính đến ngày 14 tháng Tư, Hoa kỳ đã có khoảng 190 trường hợp bị nghi ngờ là nhiễm SARS. Tờ thông tin này trình bày về căn bệnh và các qui định hướng dẫn quan trọng để phòng ngừa bệnh SARS lây lan. Để biết thêm chi tiết về SARS, xin tới trang mạng lưới điện toán [này](#) và [mạng lưới tổ chức y tế thế giới \(WHO\)](#). Những trang mạng lưới điện toán này được cập nhật hàng ngày.

Các triệu chứng của SARS

SARS thường bắt đầu bằng triệu chứng sốt cao hơn 100.4°F [$>38.0^{\circ}\text{C}$]. Các triệu chứng khác có thể bao gồm đau đầu, cảm giác khó chịu toàn thân, và nhức người. Một số người cũng có các triệu chứng hô hấp nhẹ. Sau từ 2 đến 7 ngày, bệnh nhân SARS có thể bị ho khan và khó thở.

SARS lây lan như thế nào

Có vẻ như SARS chủ yếu lây qua tiếp xúc gần gũi giữa người với người. Đa số các trường hợp bị SARS là liên quan tới những người chăm sóc hoặc sống với người bị SARS, hoặc có tiếp xúc trực tiếp với vật chất đã bị nhiễm vi trùng (thí dụ như chất dịch hô hấp) từ người bị SARS. SARS có thể lây lan qua những cách sau: chạm vào da của những người hoặc đồ vật khác bị dính các giọt nước nhỏ li ti có vi trùng và sau đó chạm vào (hai) mắt, mũi, hoặc miệng của quý vị. Việc này có thể xảy ra khi người bị bệnh SARS ho hoặc hắt hơi làm bắn ra những giọt nước nhỏ li ti vào chính mình, những người khác hoặc những bề mặt gần đó. SARS cũng có thể lây lan rộng hơn qua không khí hoặc qua những cách khác mà hiện vẫn chưa biết.

Ai dễ bị nhiễm SARS

Phần lớn các trường hợp nhiễm SARS tại Hoa Kỳ đều xảy ra trong số các du khách trở về Hoa Kỳ từ những nơi khác trên thế giới bị ảnh hưởng bởi bệnh SARS. Đã có rất ít trường hợp lây lan do gần gũi tiếp xúc như những người trong gia đình và các nhân viên chăm sóc sức khỏe. Hiện nay, vẫn chưa có bằng chứng gì cho thấy SARS lây lan rộng hơn trong cộng đồng tại Hoa Kỳ.

Quý vị nên làm gì để bảo vệ bản thân

CDC đã ban hành các qui định hướng dẫn tạm thời cho những bệnh nhân bị nghi ngờ là nhiễm SARS tại cơ sở chăm sóc sức khỏe và tại các gia đình. Những qui định hướng dẫn này có thể thay đổi trong khi chúng tôi tìm hiểu thêm về bệnh SARS. Nếu quý vị bị bệnh với các triệu chứng nói trên và đã tiếp xúc gần gũi với người có thể bị SARS, hãy tới gặp bác sĩ của quý vị và tuân theo các chỉ dẫn sau đây.

CÁC QUI ĐỊNH HƯỚNG DẪN

Nếu quý vị nghĩ rằng quý vị (hoặc người nào đó trong nhà quý vị) có thể bị SARS, quý vị phải:

- Hỏi ý kiến bác sĩ càng sớm càng tốt.
- Dùng khăn che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi. Nếu quý vị có khẩu trang, hãy đeo khẩu trang khi tiếp xúc gần gũi với những người khác. Đeo khẩu trang có tác dụng bắt những giọt nước nhỏ li ti và trong không khí khi ho.

Nếu quý vị bị SARS và đang được chăm sóc tại nhà, quý vị phải:

- Tuân theo các chỉ dẫn của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị.
- Hạn chế các hoạt động bên ngoài nhà trong thời gian 10 ngày này. Thí dụ, không đi làm, đi học, hoặc tới những nơi công cộng.
- Rửa tay thường xuyên và kỹ lưỡng, đặc biệt là sau khi xì mũi.
- Dùng khăn che miệng và mũi khi hắt hơi hoặc ho.
- Nếu có thể, mang khẩu trang khi ở gần những người khác trong nhà quý vị. Nếu quý vị không thể mang khẩu trang thì những người trong gia đình quý vị nên đeo khi ở gần quý vị.
- Không dùng chung thìa nĩa, khăn lau, hoặc đồ trải giường với bất kỳ ai trong nhà cho tới khi những vật dụng này đã được rửa bằng xà bông và nước nóng.
- Rửa sạch các bề mặt (mặt bàn hoặc mặt quầy, nắm đấm cửa, các đồ đạc trong phòng vệ sinh v.v...) đã bị dính chất dịch cơ thể (mồ hôi, nước bọt, màng nhầy, hoặc thậm chí cả nước tiểu hoặc đồ ói mửa) của bệnh nhân SARS bằng thuốc khử trùng gia dụng theo đúng theo hướng dẫn của hãng sản xuất. Mang bao tay dùng một lần vào bất kỳ lúc nào quý vị dọn dẹp. Vứt bỏ bao tay sau khi đã dùng xong. Không dùng lại bao tay này.
- Tuân theo các chỉ dẫn này trong 10 ngày sau khi quý vị đã hết sốt và hết các triệu chứng hô hấp.

Nếu quý vị đang chăm sóc cho người bị bệnh SARS tại nhà, quý vị nên:

- Bảo đảm là người bị SARS đã đi khám và tuân theo các chỉ dẫn về chăm sóc và dùng thuốc.
- Bảo đảm rằng tất cả mọi người trong gia đình quý vị đều rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước nóng hoặc dùng nước rửa tay có cồn.
- Mang bao tay dùng một lần nếu quý vị tiếp xúc trực tiếp với chất dịch cơ thể của bệnh nhân bị SARS. Tuy nhiên, mang bao tay không thể thay cho việc rửa tay sạch sẽ. Sau khi tiếp xúc với chất dịch cơ thể của bệnh nhân bị SARS, tháo và vứt bỏ bao tay, sau đó rửa tay. Không rửa hoặc dùng lại bao tay.
- Khuyến người bị SARS dùng khăn che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi. Nếu có thể, người bị SARS nên mang khẩu trang khi tiếp xúc gần gũi với những người khác trong nhà. Nếu người bị SARS không thể mang khẩu trang, thì những người khác trong gia đình nên đeo khi ở trong phòng cùng với người đó.
- Không dùng thìa nĩa, khăn lau, đồ trải giường, quần áo, hoặc các vật dụng khác mà người bị SARS đã sử dụng cho tới khi những vật dụng này đã được rửa bằng xà bông và nước nóng.
- Rửa sạch các bề mặt (mặt bàn hoặc mặt quầy, nắm đấm cửa, các đồ đạc trong phòng vệ sinh v.v...) đã bị dính chất dịch cơ thể (mồ hôi, nước bọt, màng nhầy, hoặc thậm chí cả nước tiểu hoặc đồ ói mửa) bằng thuốc khử trùng gia dụng, sử dụng đúng theo hướng dẫn của hãng sản xuất. Mang bao tay dùng một lần bất kỳ lúc nào quý vị dọn dẹp. Vứt bỏ bao tay sau khi đã dùng xong. Không dùng lại bao tay này.
- Tuân theo các chỉ dẫn này trong 10 ngày sau khi bệnh nhân đã hết sốt và hết các triệu chứng hô hấp.
- Nếu quý vị bị sốt hoặc có các triệu chứng hô hấp, liên lạc ngay với bác sĩ của quý vị để thông báo là quý vị đã tiếp xúc gần gũi với một bệnh nhân bị SARS.

Để biết thêm chi tiết, xin tới thăm trang mạng lưới điện toán <http://www.cdc.gov/ncidod/sars/>, hoặc gọi đường dây tiếp ứng công cộng của CDC tại (888) 246-2675 (tiếng Anh), (888) 246-2857 (tiếng Tây ban nha), hoặc (866) 874-2646 (TTY)