

DỪNG LẠI SỰ LÂY LAN



Phòng ngừa các bệnh về đường hô hấp cũng tương tự. Để giúp ngăn ngừa nhiễm trùng:

**LUÔN CẬP NHẬT CÁC LOẠI
VẮC XIN NGỪA BỆNH CÚM
VÀ COVID-19.**



**Ở NHÀ KHI BẠN CẢM
THẤY ỐM.**

**HÃY HỎI NHÀ
CUNG CẤP
DỊCH VỤ CHĂM
SÓC SỨC KHỎE
CỦA BẠN VỀ
CÁC LỰA CHỌN
XÉT NGHIỆM VÀ
ĐIỀU TRỊ.**



**THỰC HÀNH VỆ SINH TAY
ĐÚNG CÁCH.**

**RỬA TAY
THƯỜNG XUYÊN
BẰNG NƯỚC VÀ
XÀ PHÒNG
TRONG ÍT NHẤT
20 GIÂY.**



**THƯỜNG XUYÊN LÀM SẠCH
VÀ KHỬ TRÙNG CÁC BỀ
MẶT THƯỜNG XUYÊN
CHẠM VÀO.**

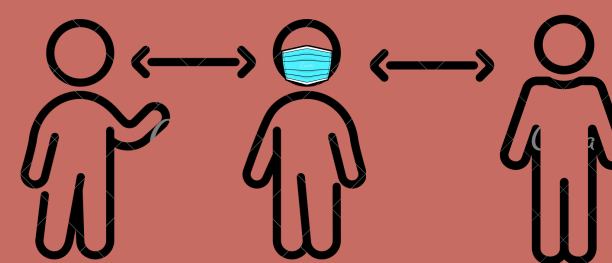


**CHE MŨI VÀ
MIỆNG CỦA
BẠN.**

**SỬ DỤNG KHĂN GIẤY
KHI HO HOẶC HẮT
HƠI.**



**HÃY CÂN NHẮC VIỆC ĐEO
KHẨU TRANG VỪA VẶN Ở
NHỮNG KHÔNG GIAN ĐÔNG
ĐÚC TRONG NHÀ.**



VI RÚT HỢP BÀO HÔ HẤP (RSV)



RSV LÀ GÌ?

Vi rút hợp bào hô hấp hay “RSV” là một loại vi rút đường hô hấp phổ biến gây ra các triệu chứng giống như cảm lạnh.

CÁC TRIỆU CHỨNG

Các triệu chứng của RSV phát triển 4-6 ngày sau khi bị nhiễm bệnh và đối với hầu hết trẻ em cũng như người lớn, **triệu chứng này giống như cảm lạnh** - triệu chứng này thường bao gồm:



- Ho
- Chảy Nước Mũi
- Sốt
- Ăn Mất Ngon
- Nhức Mỏi Cơ Thể
- Cảm Thấy Mệt
- Thở Khò Khè
- Hắt Xì



BẢO VỆ BẠN KHỎI RSV

- BPHC luôn đưa ra những biện pháp phòng ngừa tiêu chuẩn để giúp ngăn ngừa sự lây lan của các loại virus gây bệnh hô hấp, bao gồm:
 - Che miệng khi ho và hắt hơi bằng khăn giấy hoặc tay áo, không dùng đôi bàn tay
 - Rửa tay thường xuyên bằng nước và xà phòng trong ít nhất 20 giây.
 - Tránh tiếp xúc gần gũi với người khác, chẳng hạn như hôn, bắt tay và dùng chung cốc, dụng cụ ăn uống
 - Làm sạch các bề mặt thường xuyên chạm vào như tay nắm cửa và thiết bị di động
 - Làm sạch đồ chơi dùng chung hàng ngày trong máy rửa chén hoặc bằng xà phòng và nước nóng để tránh bất kỳ độc tính nào.

KHI NÀO NÊN GỌI BÁC SĨ?

- May mắn thay, hầu hết mọi người đều tự phục hồi sau khi bị nhiễm RSV; tuy nhiên, hãy gọi cho bác sĩ của bạn ngay lập tức hoặc **tìm kiếm sự chăm sóc khẩn cấp nếu người đó có bất kỳ triệu chứng nào sau đây**:
 - Sốt cao, liên tục (101.3 F [38.5 C] hoặc cao hơn).
 - Khó thở, chẳng hạn như thở ngắn, thở nhanh, và thở nông cạn hoặc co rút, khiến ngực hóp lại và bụng phình ra theo mỗi hơi thở.
 - Dấu hiệu mất nước
 - Từ chối bú hoặc bú bình.
 - Khó chịu bất thường hoặc không hoạt động
 - Chuyển sang màu xanh quanh môi và đầu ngón tay

Những Gì Bạn Cần Biết:

VI RÚT HỢP BÀO HÔ HẤP (RSV)

RSV là gì?

- Vi rút hợp bào hô hấp hay “RSV” là một loại vi rút đường hô hấp phổ biến gây ra các triệu chứng giống như cảm lạnh.
- Mặc dù bất kỳ ai cũng có thể mắc RSV, nhưng đây là nguyên nhân thường gặp nhất gây nhiễm trùng đường hô hấp dưới, chẳng hạn như viêm tiểu phế quản và viêm phổi, ở trẻ em dưới 1 tuổi.
- Mọi người thường lây nhiễm trong vòng 3 đến 8 ngày và có thể lây nhiễm một hoặc hai ngày trước khi họ bắt đầu có dấu hiệu bệnh.

Các triệu chứng của RSV là gì?

Hầu hết những người bị RSV xuất hiện các triệu chứng từ 4-6 ngày sau khi bị nhiễm bệnh. Các triệu chứng ở hầu hết trẻ em và người lớn **giống như cảm lạnh** và phổ biến nhất bao gồm:

- Ho
- Sốt
- Nhức Mỏi Cơ Thể
- Thở Khò Khè
- Chảy Nước Mũi
- Ăn Mất Ngon
- Cảm Thấy Mệt
- Hắt Xì

Khi nào nên gọi bác sĩ?

May mắn thay, hầu hết mọi người đều tự phục hồi sau khi bị nhiễm RSV. Các triệu chứng RSV thường nặng nhất vào ngày thứ 3 đến ngày thứ 5 của bệnh. Hãy gọi cho bác sĩ của bạn ngay lập tức hoặc **tìm kiếm sự chăm sóc khẩn cấp nếu bạn hoặc con bạn có bất kỳ triệu chứng nào sau đây:**

- Sốt cao, liên tục (101.3 F [38.5 C] hoặc cao hơn).
- Khó thở, chẳng hạn như thở ngắn, thở nhanh, và thở nông cạn hoặc co rút, khiến ngực hóp lại và bụng phình ra theo mỗi hơi thở.
- Dấu hiệu mất nước
- Khó chịu bất thường hoặc không hoạt động
- Từ chối bú hoặc bú bình
- Chuyển sang màu xanh quanh môi và đầu ngón tay



RSV được ngăn chặn như thế nào?

TCó những bước chính mà mọi người có thể thực hiện để giúp **ngăn chặn sự lây lan của RSV và các loại vi-rút đường hô hấp khác**, bao gồm:

- Che miệng khi ho và hắt hơi bằng khăn giấy hoặc tay áo, không dùng đôi bàn tay
- Rửa tay thường xuyên bằng nước và xà phòng trong ít nhất 20 giây.
- Tránh tiếp xúc gần gũi với người khác, chẳng hạn như hôn, bắt tay và dùng chung cốc, dụng cụ ăn uống
- Làm sạch đồ chơi dùng chung hàng ngày trong máy rửa bát hoặc bằng xà phòng và nước nóng để tránh nhiễm độc
- Làm sạch đồ chơi dùng chung hàng ngày trong máy rửa chén hoặc bằng xà phòng và nước nóng để tránh bất kỳ độc tính nào.

Khi nào mọi người có thể trở lại làm việc/trường học?

Người lớn và trẻ em được chẩn đoán mắc RSV nên ở nhà cho đến ít nhất **24 giờ sau khi hết sốt mà không cần dùng thuốc**. Tuy nhiên, nếu các trung tâm chăm sóc trẻ em hoặc các cơ sở khác đang có cụm bệnh về đường hô hấp, họ có thể yêu cầu mọi người ở nhà lâu hơn (hơn 5 ngày sau khi bệnh bắt đầu).

Nếu có thêm câu hỏi, thắc mắc hoặc hướng dẫn, hãy gọi cho Cục Bệnh Truyền Nhiễm (Infectious Disease Bureau) của BPHC theo số 617-534-5611.