

Pandemic Flu: What it is and How to Prepare

When many people get a disease at the same time, it is called a pandemic. Pandemic flu is caused when people get sick or infected from a **new** flu virus that had not been harmful to people before. This type of flu spreads easily from person to person and can cause many people to become very ill or die. Pandemic flu may come and go in waves that can last for months at a time. Over the last 100 years, there have been three pandemic flu outbreaks. It is not known when the next pandemic flu will occur or how severe it will be.

Signs of Flu

The signs of seasonal flu are fever, cough, runny nose and muscle pain. The signs of pandemic flu are the same, but they may be more severe and affect more people. With pandemic flu, healthy adults may be at increased risk for problems.

What Is Avian Flu?

Avian flu, also called bird flu, is a disease found in wild and farm birds. There is a concern that the bird flu will become the next pandemic flu. Bird flu viruses do not often infect humans. There have been some rare cases of human infection from direct contact with infected birds. It is safe to eat well-cooked poultry such as chicken, turkey, duck and other game birds because cooking destroys germs, including bird flu viruses.

Experts are watching for changes in the bird flu virus that would cause it to infect people and be passed from person to person. This could lead to a pandemic.

Cúm Đại Dịch: Dịch này là gì và cách chuẩn bị

Khi có nhiều người cùng lúc bị một bệnh, thì bệnh này được gọi là đại dịch. Cúm đại dịch xảy ra khi nhiều người bị bệnh hoặc nhiễm trùng từ một siêu vi cảm cúm **mới** chưa hại người khác trước đây. Loại cảm cúm này dễ truyền từ người này sang người khác và có thể làm nhiều người bệnh nặng hoặc chết đi. Cúm đại dịch có thể đến và qua theo từng đợt kéo dài mỗi lần nhiều tháng. Trên 100 năm qua, có ba lần cúm đại dịch bộc phát. Chưa biết được khi nào cúm đại dịch kế tiếp lại sẽ xảy ra hoặc nặng đến mức nào.

Triệu chứng cảm cúm

Triệu chứng cảm cúm theo mùa là bị sốt, ho, sổ mũi và đau bắp thịt. Triệu chứng cúm đại dịch cũng tương tự như vậy, nhưng chúng có thể nặng hơn và ảnh hưởng nhiều người hơn. Với cúm đại dịch, người lớn khỏe mạnh có thể gặp nhiều nguy cơ bị vấn đề hơn.

Cúm điều cầm là gì?

Cúm điều cầm (avian flu), cũng được gọi nôm na là cúm gà (bird flu), là một bệnh tìm được trong chim rừng và chim nông trại. Có mối quan tâm là cúm gà sẽ trở thành cúm đại dịch kế tiếp. Siêu vi cúm gà thường không nhiễm khuẩn con người. Có vài trường hợp hiếm có là con người bị nhiễm khi tiếp xúc trực tiếp với chim bị nhiễm khuẩn. Ăn gia cầm chẳng hạn như gà, gà tây, vịt hoặc chim săn khác thì an toàn vì nấu chín tiêu diệt mầm bệnh, kể cả siêu vi cúm gà.

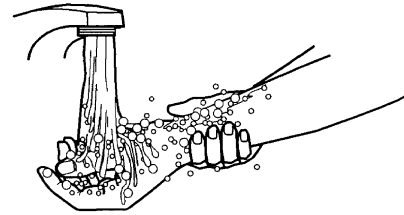
Chuyên gia đang xem chừng thay đổi trong siêu vi cúm gà có thể ảnh hưởng đến con người và truyền từ người này sang người khác. Nguy cơ này có thể đưa đến một đại dịch.

Controlling the Spread of the Flu

It may take six months or longer to make a vaccine for pandemic flu. The supply of vaccine will be small in the early stages of a pandemic. We do not know if the medicines used to treat and prevent seasonal flu will help.

To help prevent spreading the flu, be sure to:

- **Wash your hands often** with soap and water. Use alcohol-based hand sanitizer when soap and water are not available.
- **Avoid touching your eyes, nose, and mouth.** The flu often spreads this way.
- **Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze.** Throw the tissue away and wash your hands. If you do not have a tissue, cough or sneeze into your shoulder or arm.
- **Clean surfaces** such as countertops, sinks, faucets, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water with one part bleach.
- **Limit your contact with those who are ill.**
- **Avoid shaking hands** if you are ill and with others who are ill.
- **Stay away from others when you are sick.** Stay home from work, school or running errands if you can.
- **Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least eight glasses of liquids each day.**

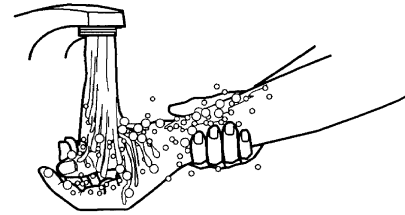


Kèm chế cảm cúm lan truyền

Có thể cần sáu tháng hoặc lâu hơn mới có thuốc chủng ngừa cúm đại dịch. Mức cung cấp thuốc chủng ngừa sẽ rất ít lúc mới có đại dịch. Chúng ta không biết nếu thuốc dùng chữa trị và ngăn ngừa cảm cúm theo mùa có giúp được hay không.

Để ngăn cảm cúm lan truyền, hãy nhớ:

- **Rửa tay thường xuyên** với xà bông và nước. Dùng thuốc diệt trùng có cồn khi không có nước và xà bông.
- **Tránh đụng mắt, mũi, và miệng.** Cảm cúm thường lan truyền theo lối này.
- **Dùng giấy chùi mặt để che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi.** Vứt giấy chùi mặt đi và rửa tay. Nếu không có giấy chùi mặt, ho hoặc hắt hơi vào vai hoặc tay.
- **Rửa các bề mặt** như mặt bàn, bồn nước, vòi nước, nắm cửa, điện thoại và công tắc đèn bằng thuốc tẩy hoặc thuốc cọ rửa có chất tẩy. Quý vị cũng có thể tự hòa bằng nước và chất tẩy. Hòa mười phần nước và một phần chất tẩy.
- **Hạn chế tiếp xúc với những ai có bị bệnh.**
- **Tránh bắt tay** nếu quý vị bị bệnh và với người nào bị bệnh.
- **Tránh tiếp xúc với người khác khi quý vị bị bệnh.** Ở nhà đừng đi làm, đến trường hoặc lo việc vặt, nếu được.
- **Ráng nghỉ ngơi đầy đủ ban đêm, ăn uống lành mạnh và uống ít nhất tám ly chất lỏng hàng ngày.**



If many people are ill with pandemic flu:

- Hospitals and doctors' offices will be very busy.
- You may need to stay home to care for ill family or children.
- Schools and child care centers may close.
- Stores may be in short supply of food, water, medicines and medical supplies.
- Basic services and many businesses such as banks, post offices, restaurants and stores may close or have fewer workers.
- Buses may be stopped and gasoline may be limited.
- People may be told not to attend group functions such as volunteer meetings, clubs, sports, music events and church services.

Plan Ahead

Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of pandemic flu.

Use these three steps to prepare:

1. **Make a plan** for you and your family at home. Plan for how a pandemic might affect your work.
2. **Prepare an emergency kit** of supplies.
3. **Listen for information** about what to do and where to go during a flu outbreak.

Step 1. Make a Plan

Make a plan for you and your family at home. Plan for how a pandemic might affect your work.

Nếu có nhiều người bị bệnh do cúm đại dịch:

- Bệnh viện và văn phòng bác sĩ sẽ rất bận.
- Quý vị cần ở nhà để chăm sóc cho gia đình hoặc trẻ em bị bệnh.
- Trường học và nhà giữ trẻ có thể đóng cửa.
- Tiệm có thể thiếu thức ăn, nước, thuốc và mặt hàng y tế.
- Dịch vụ căn bản và nhiều thương mại như ngân hàng, bưu điện, nhà hàng và tiệm có thể đóng cửa hoặc có ít nhân viên hơn.
- Xe buýt có thể ngừng chạy và xăng bị hạn chế.
- Người khác có thể được dặn không nên tham gia hoạt động trong nhóm như các buổi họp của thiện nguyện viên, câu lạc bộ, thể thao, sinh hoạt ca nhạc và lễ nhà thờ.

Dự tính trước

Dự tính trước để bảo vệ mình và gia đình, và hạn chế ảnh hưởng của cúm đại dịch.

Dùng ba bước sau đây để chuẩn bị:

1. **Lập một kế hoạch** cho mình và gia đình ở nhà. Dự trù để biết cúm đại dịch có thể ảnh hưởng việc làm của mình ra sao.
2. **Chuẩn bị một túi tiếp liệu khẩn cấp.**
3. **Hãy nghe thông tin** để biết phải làm gì và đi đâu khi có cảm cúm bộc phát.

Bước 1. Lập một kế hoạch

Lập một kế hoạch cho mình và gia đình ở nhà. Dự trù để biết cúm đại dịch có thể ảnh hưởng việc làm của mình ra sao.

Your Plan for Home

Talk to your family about this plan so they know what to do. Have a backup plan in case someone gets sick and cannot care for your family. Your plan should include:

- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.
- A local and an out of town emergency contact.
- Health information for each member of the family including the date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.
- Doctors' names and phone numbers.
- Locations of hospitals near work, school and home and their phone numbers.
- Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- Pharmacy name and phone number.
- Religious or spiritual information.
- Someone to care for your pets in case you cannot be there or you become ill. Keep your pets up to date on vaccines and have a copy of your pets' vaccine records in case they need to go to a shelter.
- Pets' veterinarian name and phone number.

Your Plan for Work

If you work:

- Discuss work policies with your boss. Ask:
 - How the business will continue during a pandemic.
 - If you can take time off to care for yourself or a family member.
 - What will happen if you stay home with ill family.
 - If you can work from home or if you are expected to come to work.
- Understand you may be asked to stay home from work or come in and do other tasks.
- Plan for less or no income if you are unable to work or the company closes.

Kế hoạch cho nhà

Bàn với gia đình về kế hoạch này để họ biết làm điều gì. Có một kế hoạch dự phòng trong trường hợp có ai bị bệnh và không thể chăm sóc gia đình quý vị. Kế hoạch nên bao gồm:

- Một danh sách liên lạc có số điện thoại và điện thư khẩn cấp. Chia sẻ với gia đình, sở làm, trường học và nhà giữ trẻ.
- Có sẵn người để chăm sóc con mình ở nhà trong trường hợp quý vị không thể có mặt hoặc bị bệnh.
- Một người liên lạc khẩn cấp địa phương và một người ở tiểu bang khác.
- Thông tin sức khỏe cho mỗi người trong gia đình kể cả ngày sanh, loại máu, bệnh dị ứng, bệnh trước đây và hiện tại, thuốc hiện đang dùng và liều lượng, vật dụng y tế và bản sao thẻ bảo hiểm y tế.
- Tên bác sĩ và số điện thoại.
- Địa điểm bệnh viện gần sở, trường học và nhà, và số điện thoại của nơi đó.
- Địa điểm ban sức khỏe địa phương và tiểu bang và số điện thoại của họ.
- Tên nhà thuốc tây và số điện thoại.
- Thông tin về tôn giáo hoặc tín ngưỡng.
- Có người để chăm sóc thú nuôi trong nhà trong trường hợp quý vị không thể có mặt hoặc bị bệnh. Chung ngừa đầy đủ cho thú nuôi trong nhà và có hồ sơ chung ngừa cho thú nuôi trong nhà trong trường hợp chúng nó cần đến một nơi tạm trú.
- Tên và số điện thoại bác sĩ thú y cho thú nuôi trong nhà.

Kế hoạch cho việc làm

Nếu quý vị làm việc:

- Bàn về chánh sách sở làm với chủ mình. Hỏi:
 - Công việc thương mại sẽ tiếp tục theo cách nào khi có một đại dịch.
 - Quý vị có nghỉ được không, để chăm sóc cho mình và người trong gia đình.
 - Nếu quý vị muốn ở nhà với gia đình bị bệnh thì sao.
 - Xem quý vị có thể làm việc ở nhà hoặc phải đến sở làm.
- Hiểu rằng quý vị có thể được yêu cầu dừng đi làm hoặc vào làm công việc khác.
- Dự tính sẽ có ít lợi tức hơn hoặc không có lợi tức nếu không thể đi làm hoặc hăng đóng cửa.

If you own a business:

- Make an emergency plan and talk to your employees about it. Test and revise your plan as needed.
- Decide which employees and supplies are needed to maintain the business.
- Provide infection control supplies such as hand sanitizer, tissues and waste cans for soiled items.
- Look at how pandemic flu could impact the business' finances, shipping and travel.
- Define your policies on employees working from home, caring for ill family or paying for employee illness.

Step 2. Prepare an Emergency Kit

Have a **2 week supply** of these items for **each person and pet**.

Food and Other Items

- Water in clean, sealed plastic containers – store 1 gallon for each person for each day
- Ready to eat canned meats, fruits and vegetables
- Manual can opener
- Protein or fruit bars
- Dry cereal, granola, nuts and crackers
- Peanut butter
- Dried foods such as dried fruit and dehydrated meals
- Canned juices
- Powdered milk or cans of evaporated milk
- Cans or jars of baby food and baby formula
- Pet food

Nếu quý vị làm chủ một thương mại:

- Làm một kế hoạch khẩn cấp và bàn với nhân viên. Thử và sửa kế hoạch theo như cần thiết.
- Chọn trước nhân viên và trang cụ nào để vẫn duy trì công việc thương mại.
- Cung cấp vật liệu kèm chế truyền nhiễm như thuốc diệt trùng, giấy chùi mặt và thùng rác để bỏ những vật bẩn.
- Xem xét cách cúm đại dịch có thể ảnh hưởng vấn đề tài chánh, vận chuyển và du lịch của hãng.
- Định rõ chánh sách của mình về nhân viên làm việc từ nhà, chăm sóc cho gia đình bị bệnh hoặc trả tiền cho nhân viên bị bệnh.

Bước 2. Chuẩn bị túi tiếp liệu khẩn cấp

Cần có **2 tuần dự trữ** những thứ sau đây cho **mỗi người và thú nuôi trong nhà**.

Thực phẩm và thứ khác

- Nước trong đồ chứa ny-lông sạch, đóng kín – dự trữ 1 galông cho mỗi người mỗi ngày
- Thịt, trái cây và rau hộp có sẵn ăn ngay
- Đồ mở hộp bằng tay
- Thanh chất đạm hoặc trái cây
- Ngũ cốc khô, granola, hạt và bánh lát
- Đậu phộng nhào
- Thực phẩm khô như trái cây khô và các bữa ăn khô
- Nước cốt đóng hộp
- Sữa bột hoặc hộp sữa đặc
- Hộp hoặc lọ thức ăn em bé và sữa bột cho em bé
- Thức ăn cho thú nuôi trong nhà

Medical, Health and Emergency Items

- Prescribed health supplies
- Prescription medicines
- Over the counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea
- Fluids with electrolytes and vitamins such as sports drinks like Gatorade and Powerade
- Health information for each member of the family stored in a water proof container
- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Tissues and toilet paper
- Sleeping bags or blankets
- Flashlight and extra batteries
- Battery powered radio and extra batteries
- Matches in a waterproof container
- Baby supplies such as diapers and bottles
- Digital thermometer
- Trash bags
- Cleaning supplies
- An extra credit card and money

Step 3. Listen for Information

Stay calm and get as many facts as you can.

- Listen for reports on the television, radio or Internet.
- Go to www.pandemicflu.gov or www.ohiopandemicflu.gov for current information. This may only be available in English.

Các vật dụng y tế, sức khỏe và khẩn cấp

- Dự trữ đơn dùng y tế theo toa
- Thuốc theo toa
- Thuốc mua tự do để trị sốt, đau, vấn đề bao tử, ho, cảm và đi tiêu chảy
- Chất lỏng với chất điện phân và sinh tố như thức uống thể thao Gatorade và Powerade
- Thông tin sức khỏe cho mỗi người trong gia đình để trong đồ đựng không thấm nước
- Xà bông và thuốc diệt trùng có cồn
- Giấy chùi mặt và giấy vệ sinh
- Túi ngủ hoặc mền
- Đèn pin và có thêm pin
- Máy truyền thanh dùng pin và có thêm pin
- Diêm để trong đồ đựng không thấm nước
- Đồ dự trữ cho em bé như tã và bình cho bú
- Nhiệt kế hiện số
- Bao rác
- Tiếp liệu chùi nhà
- Thêm một thẻ tín dụng và tiền

Bước 3. Hãy nghe thông tin

Bình tĩnh và lấy thêm càng nhiều sự kiện càng tốt.

- Hãy nghe báo cáo trên máy truyền hình, truyền thanh và hệ thống mạng lưới.
- Hãy đến www.pandemicflu.gov hay www.ohiopandemicflu.gov để có thông tin mới nhất. Nơi đây có thể chỉ có thông tin bằng Anh ngữ.

1/2007. Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Pandemic Flu. Vietnamese.