



Hướng Dẫn Sử Dụng Kháng Sinh Một Cách Thông Thái (Guide to Wise Use of Antibiotics)

**VI KHUẨN GÂY
BỆNH CÓ CẦN
THUỐC?
KHÔNG?**



**Kiểm Soát Ho, Cảm Lạnh, Hắt Hơi & Vi Trùng
(Managing Coughs, Colds, Sneezes & Germs)**

Kháng Thuốc Kháng Sinh

(Antibiotic Resistance)

Kháng thuốc kháng sinh là gì?

(What is antibiotic resistance?)

- **Việc sử dụng kháng sinh**, dù là vì lý do phù hợp hay không phù hợp đều có thể dẫn tới kháng thuốc kháng sinh. Để hạn chế sự phát triển của kháng thuốc kháng sinh, **chỉ nên sử dụng kháng sinh khi thực sự cần thiết**.
- Kháng thuốc kháng sinh là một cơ chế bảo vệ của vi khuẩn giúp chúng tồn tại và sinh sôi, ngay cả khi có kháng sinh. Vi khuẩn có khả năng kháng thuốc kháng sinh đôi khi được gọi là **“siêu vi khuẩn”**.
- Khi vi khuẩn có khả năng kháng thuốc kháng sinh, kháng sinh có hiệu quả trong quá khứ sẽ không còn tác dụng nữa.
- Rất khó và đôi khi không thể điều trị các nhiễm trùng do vi khuẩn kháng thuốc kháng sinh gây ra. Điều này dẫn đến bị bệnh lâu hơn và có khả năng dẫn đến tử vong.
- Hãy nhớ, vi khuẩn có khả năng kháng thuốc kháng sinh — **KHÔNG PHẢI QUÝ VỊ!** Ngay cả những người rất khỏe mạnh và chưa từng sử dụng kháng sinh cũng có thể bị nhiễm vi khuẩn kháng thuốc kháng sinh từ các nguồn khác.

Kháng sinh sẽ không có tác dụng với các nhiễm trùng do vi-rút như cảm lạnh, cúm và viêm phế quản. Sử dụng kháng sinh cho những loại nhiễm trùng này có thể dẫn đến kháng thuốc kháng sinh.

Tôi nên làm gì? (What should you do?)

- **Đừng** sử dụng kháng sinh khi quý vị hoặc con em quý vị bị cảm lạnh hay ho. Hầu hết các bệnh nhiễm trùng này là do vi-rút và kháng sinh sẽ không có hiệu quả.
- Thảo luận với bác sĩ của quý vị để biết liệu nhiễm trùng của quý vị là do vi-rút hay vi khuẩn và có cần dùng kháng sinh hay không.
- Hãy kiên nhẫn khi quý vị (hoặc con em quý vị) có các triệu chứng cảm lạnh, ho hoặc đau họng. Hầu hết các bệnh do vi-rút sẽ mất 4–5 ngày để đỡ hơn và tối đa 3 tuần để hồi phục hoàn toàn.
- Trong mùa cảm lạnh hoặc cúm, hãy rửa tay thường xuyên để tránh bị ốm. Làm theo hướng dẫn rửa tay chi tiết của chúng tôi ở trang sau.

***Tránh phải đối mặt với
SIÊU VI KHUẨN KHÁNG
THUỐC. Sử dụng kháng
sinh một cách thông thái!***

Rửa Tay (Handwashing)

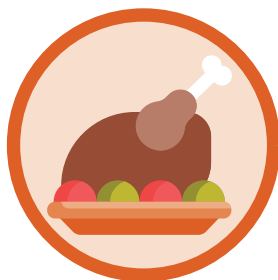
Rửa tay là cách tốt nhất để ngăn sự lây lan của bệnh nhiễm trùng.

80% bệnh nhiễm trùng thông thường có thể lây lan qua tay.

Khi nào nên rửa tay

(When to wash your hands):

- Trước khi ăn
- Trước, trong và sau khi chế biến thực phẩm
- Trước khi cho con bú
- Sau khi sử dụng nhà vệ sinh hoặc giúp trẻ sử dụng nhà vệ sinh
- Trước và sau khi thay tã hoặc sản phẩm vệ sinh phụ nữ
- Sau khi hỉ mũi hoặc lau mũi cho trẻ
- Sau khi xử lý các đồ vật chia sẻ với người khác
- Trước khi đeo hoặc tháo kính áp tròng
- Trước và sau khi chăm sóc cho người ốm
- Sau khi chạm vào hoặc cho động vật ăn, hay sau khi xử lý chất thải của động vật
- Trước và sau khi xỉa răng



Cách rửa tay

(How to wash hands):

1. Sử dụng xà bông và nước.
Chỉ rửa tay với nước sẽ không diệt được vi trùng.
2. Làm ướt bàn tay.
3. Dùng xà bông cục thông thường. **Không sử dụng xà bông diệt khuẩn.**
4. Chà hai bàn tay vào nhau trong ít nhất 20 giây (hoặc bằng thời gian để hát *Twinkle, Twinkle, Little Star*). Chà tất cả các phần của bàn tay bao gồm cả lòng bàn tay, giữa các ngón tay, ngón tay cái, mu bàn tay, cổ tay, đầu ngón tay và móng tay.
5. Xả nước rửa tay trong 10 giây.
6. Lau khô tay bằng khăn sạch.



Những việc nên làm

(What you should do):

- Đề nghị bác sĩ, nha sĩ, y tá và chuyên gia trị liệu rửa tay trước khi khám cho quý vị hoặc con em quý vị.
- Đảm bảo rằng có xà bông cục thông thường trong nhà vệ sinh tại trường của con em quý vị và nơi làm việc của quý vị.
- Đảm bảo rằng các cơ sở chăm sóc trẻ có khu vực rửa tay cho người lớn và trẻ em.
- **Sử dụng xà bông cục thông thường.** Xà bông cục thông thường hiệu quả như xà bông diệt khuẩn. Không khuyến khích sử dụng xà bông diệt khuẩn vì nó có thể dẫn tới kháng vi khuẩn và không còn hiệu quả hơn xà bông cục thông thường.
- Hướng dẫn bằng ví dụ.

Vi Khuẩn & Vi-rút (Bacteria & Viruses)

Cả vi-rút và vi khuẩn đều gây ra nhiễm trùng, nhưng kháng sinh chỉ có tác dụng diệt vi khuẩn.

Nhiễm trùng do vi-rút (Viral infections)

- Gồm có cảm lạnh, cúm, bệnh sùi mào gà, viêm thanh quản, viêm phế quản và hầu hết các bệnh viêm họng.
- Thường dễ lây hơn nhiễm trùng do vi khuẩn.
Nếu nhiều hơn một người trong gia đình bị cùng một bệnh, đó là nhiễm trùng do vi-rút.
- Có thể làm cho quý vị ốm như nhiễm trùng do vi khuẩn.
- Thường mất 4–5 ngày để đỡ hơn nhưng có thể mất ba tuần để hồi phục hoàn toàn.

✗ Kháng sinh không có tác dụng với nhiễm trùng do vi-rút

Nhiễm trùng do vi khuẩn (Bacterial infections)

- Ít phổ biến hơn nhiễm trùng do vi-rút.
- Không dễ lây từ người này sang người khác như nhiễm trùng do vi-rút.
- Ví dụ phổ biến bao gồm viêm họng liên cầu khuẩn và một số loại viêm phổi.

✓ Kháng sinh có tác dụng với nhiễm trùng do vi khuẩn, nhưng không phải lúc nào cũng cần dùng

Sốt (Fever)

Sốt là nhiệt độ cơ thể tăng lên, thường là do bệnh tật. Da đỏ, nóng và khô, ngay cả phần dưới nách là dấu hiệu của sốt.

Nhiệt độ của quý vị hoặc con em quý vị phụ thuộc vào vị trí đo nhiệt độ.

Kiểm Soát

(Management):

- Sốt là một cơ chế bảo vệ giúp cơ thể chống lại nhiễm trùng. Sốt có thể xảy ra với cả nhiễm trùng do vi-rút và nhiễm trùng do vi khuẩn.
- Cân nhắc sử dụng acetaminophen hoặc ibuprofen (theo hướng dẫn trên bao bì) nếu người bị sốt cảm thấy khó chịu.
- Mặc quần áo mỏng cho bản thân quý vị hoặc con em quý vị để làm mát nhưng không đến mức lạnh run rẩy, vì lạnh run rẩy tạo ra nhiều nhiệt hơn. Giữ nhiệt độ phòng khoảng 20° C hoặc ở mức mát mẻ thoải mái.
- Uống nhiều chất lỏng mát. Cho con em quý vị uống chất lỏng mát hoặc ăn kem mỗi giờ khi con thức dậy.



Để có danh sách các triệu chứng cần được chuyên viên y tế đánh giá, hãy xem trang 20. Để có danh sách các triệu chứng nguy hiểm và cần được chăm sóc y tế ngay lập tức, hãy xem trang 22.

Sốt (Fever):

- Giúp cơ thể chống lại nhiễm trùng
- Có thể xảy ra với cả nhiễm trùng do vi-rút và nhiễm trùng do vi khuẩn

Nếu có người ở bất kỳ độ tuổi nào bị sốt và phát ban, đồng thời đã ở trong khu vực có bệnh sởi, hãy liên hệ với Health Link (**quay số 811 tại Alberta**) để nhận được lời khuyên về hành động phù hợp nhất nên làm.

Cảm Lạnh & Sổ Mũi

(Colds & Runny Nose)

Cảm lạnh là do vi-rút gây ra. Có khoảng 200 loại vi-rút khác nhau gây ra cảm lạnh. Trẻ có thể bị cảm lạnh 8–10 lần mỗi năm. Người lớn ít bị cảm lạnh hơn vì họ đã có miễn dịch chống lại một số loại vi-rút. Kháng sinh không có tác dụng với vi-rút gây cảm lạnh.

Triệu Chứng

(Symptoms):

- Lúc đầu, bị đau đầu, sốt và chảy nước mắt, sau đó bị sổ mũi, đau họng, hắt hơi và ho.
- Ban đầu, nước mũi chảy ra trong nhưng sau đó chuyển thành nước đặc màu vàng hoặc xanh.

Kiểm Soát

(Management):

- Uống nhiều nước ở nhiệt độ thích hợp.



Để có danh sách các triệu chứng cần được chuyên viên y tế đánh giá, hãy xem trang 20. Để có danh sách các triệu chứng nguy hiểm và cần được chăm sóc y tế ngay lập tức, hãy xem trang 22.



Ngăn Ngừa

(Prevention):

- Rửa tay để ngăn lây lan vi-rút gây cảm lạnh.
- Hướng dẫn con em quý vị cách rửa tay.

- Cần nhắc sử dụng acetaminophen hoặc ibuprofen (theo hướng dẫn trên bao bì) nếu người bị cảm lạnh cảm thấy khó chịu.
- Nếu quý vị bị cảm lạnh hoặc đang chăm sóc cho người bị cảm lạnh, hãy rửa tay thường xuyên để ngăn lây bệnh cho người khác.
- Thuốc làm thông mũi và si-rô ho có thể làm giảm triệu chứng nhưng sẽ không giúp nhanh khỏi cảm lạnh.

GHI CHÚ: Không sử dụng các sản phẩm này với trẻ sơ sinh hoặc trẻ dưới sáu tuổi.

GHI CHÚ: Thuốc làm thông mũi và si-rô ho cũng có thể chứa thuốc giảm sốt. Đọc kỹ nhãn thuốc và kiểm tra với dược sĩ hoặc nha sĩ của quý vị để tránh sử dụng quá liều.

Sử dụng thuốc nhỏ mũi nước muối (nước muối) để điều trị nghẹt mũi, đặc biệt là với trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi. Sử dụng thuốc nhỏ mũi hay thuốc xịt nước muối thương mại hoặc **tự làm**.

Thuốc Nhỏ Mũi Nước Muối Tự Làm (Homemade Salt Water Drops)

Pha với nhau:

- 1 ly (240 mL) nước cất (nếu sử dụng nước máy, đun sôi trong một phút để khử trùng trước, sau đó để nguội cho đến khi ấm)
- ½ muỗng cà phê (2.5 g) muối
- ½ muỗng cà phê (2.5 g) baking soda

Đổ dung dịch vào chai sạch có ống nhỏ, hoặc chai bóp (có bán tại các nhà thuốc). Quý vị cũng có thể sử dụng bình rửa mũi tròn. Pha dung dịch mới mỗi 3 ngày.

Cách Sử Dụng:

- Ngồi xuống và hơi ngửa đầu ra phía sau. Không được nằm. Đặt phần đầu của ống nhỏ, bình rửa mũi tròn hoặc chai bóp vào lỗ mũi. Nhỏ hoặc bóp nhẹ một vài giọt vào lỗ mũi. Lặp lại với lỗ mũi còn lại. Lau ống nhỏ bằng khăn hoặc giấy sạch sau mỗi lần sử dụng.

Cúm (Influenza)

Cúm là do vi-rút gây ra. Người lớn bị cúm có thể lây vi-rút cho người khác 3-5 ngày sau khi có triệu chứng. Trẻ em bị cúm có thể lây vi-rút cho người khác tối đa 7 ngày



Triệu Chứng

(Symptoms):

- Sốt/ớn lạnh
- Đau đầu
- Đau cơ hoặc đau người
- Cảm thấy mệt mỏi
- Đau họng
- Sổ mũi hoặc nghẹt mũi/hắt hơi
- Ho



Để có danh sách các triệu chứng cần được chuyên viên y tế đánh giá, hãy xem trang 20. Để có danh sách các triệu chứng nguy hiểm và cần được chăm sóc y tế ngay lập tức, hãy xem trang 22.



Ngăn Ngừa

(Prevention):

- Tiêm vắc xin phòng cúm hàng năm.
- Rửa tay, đặc biệt là sau khi ở cùng người ốm. Hướng dẫn con em quý vị về cách rửa tay.
- Che mũi và miệng khi hắt hơi hoặc ho.
- Hướng dẫn con em quý vị về các phép tắc liên quan đến hô hấp.

Kiểm Soát (Management):

- Uống nhiều chất lỏng như nước.
- Nghỉ ngơi thật nhiều hoặc để con em quý vị nghỉ ngơi thật nhiều. Ở nhà hoặc để con em quý vị ở nhà vào những ngày đầu bị ốm để nghỉ ngơi và ngăn lây bệnh cho người khác.
- Cân nhắc sử dụng acetaminophen hoặc ibuprofen (theo hướng dẫn trên bao bì) cho sốt, đau đầu và đau người.

Mùa cúm thường bắt đầu vào tháng 11 hoặc tháng 12 hàng năm và kết thúc vào tháng 4 hoặc tháng 5. Đôi khi, cúm có thể dẫn đến viêm phổi.

Viêm Xoang (Sinus Infection)



Các xoang là không gian đầy không khí xung quanh mũi và mắt. Viêm xoang xảy ra khi chất lỏng tích tụ trong các xoang.

Viêm xoang thường xảy ra sau khi bị cảm lạnh nhưng hầu hết cảm lạnh không dẫn đến viêm xoang do vi khuẩn. Các triệu chứng của viêm xoang nghiêm trọng hơn và kéo dài hơn cảm lạnh.

GHI CHÚ: Nếu các triệu chứng đi kèm với đau họng và/hoặc ho, hãy xem phần Cảm Lạnh và/hoặc Cúm.



Để có danh sách các triệu chứng cần được chuyên viên y tế đánh giá, hãy xem trang 20. Để có danh sách các triệu chứng nguy hiểm và cần được chăm sóc y tế ngay lập tức, hãy xem trang 22.

Triệu Chứng (Symptoms):

- Đau mặt hoặc nhức vùng mặt, đau đầu, đau răng, cảm thấy mệt mỏi, ho, sốt.
- Mũi bị tắc với nước mũi màu vàng hoặc xanh kéo dài hơn 10 ngày là dấu hiệu cho thấy quý vị có thể cần dùng kháng sinh.

Kiểm Soát (Management):

- Cân nhắc sử dụng acetaminophen hoặc ibuprofen (theo hướng dẫn trên bao bì) cho đau và sốt.
- Đối với trẻ em, sử dụng thuốc nhỏ hoặc thuốc xịt nước muối để giảm chảy nước mũi (xem phần Cảm Lạnh/Sổ Mũi để biết công thức pha thuốc ở Trang 9); đối với người lớn, rửa bằng nước muối có hiệu quả hơn.
- Thuốc làm thông mũi có thể làm giảm nghẹt mũi nhưng sẽ không giúp nhanh khỏi bệnh.

GHI CHÚ: Không sử dụng các sản phẩm này với trẻ sơ sinh hoặc trẻ dưới sáu tuổi.

GHI CHÚ: Thuốc làm thông mũi cũng có thể chứa thuốc giảm sốt. Đọc kỹ nhãn thuốc và kiểm tra với dược sĩ hoặc nha sĩ của quý vị để tránh sử dụng quá liều.

Cả vi khuẩn và vi-rút đều có thể gây ra viêm xoang (vi-rút là nguyên nhân phổ biến hơn lên đến 200 lần).

Đau Họng (Sore Throat)

Đau họng thường đi cùng với cảm lạnh. Hầu hết đau họng là do vi-rút gây ra. Kháng sinh sẽ không có tác dụng với đau họng do vi-rút gây ra.

*Một số bệnh viêm họng là do vi khuẩn Streptococcus gây ra. Nếu đau họng kèm theo sổ mũi, ho, khàn giọng, đau mắt đỏ hoặc tiêu chảy, có khả năng là do vi-rút và **KHÔNG** phải là viêm họng do vi khuẩn.*

Bác sĩ của quý vị không thể biết liệu đau họng có phải là viêm họng do vi khuẩn hay không chỉ bằng cách quan sát.

- Nếu đau họng là một phần của cảm lạnh, rất có thể là do vi-rút gây ra và không cần xét nghiệm mẫu lấy từ họng.
- Nếu quý vị không có dấu hiệu của cảm lạnh, bác sĩ của quý vị có thể lấy mẫu từ họng để biết liệu đau họng là do vi khuẩn hay vi-rút gây ra. Các kết quả xét nghiệm thường sẽ có trong vòng 48 giờ.



Để có danh sách các triệu chứng cần được chuyên viên y tế đánh giá, hãy xem trang 20. Để có danh sách các triệu chứng nguy hiểm và cần được chăm sóc y tế ngay lập tức, hãy xem trang 22.

- Nếu các kết quả xét nghiệm là âm tính, kháng sinh sẽ không có tác dụng vì đau họng đó khả năng cao là do vi-rút.
- Nếu các kết quả xét nghiệm là dương tính, bác sĩ của quý vị có thể quyết định kê toa kháng sinh.
- Các thành viên khác trong gia đình không cần thực hiện xét nghiệm trừ khi họ bị ốm.

Kiểm Soát (Management):

- Uống nhiều chất lỏng như nước.
- Cân nhắc sử dụng acetaminophen hoặc ibuprofen (theo hướng dẫn trên bao bì) cho đau họng và sốt.
- Đối với trẻ sáu tuổi trở lên và người lớn, viên ngậm thông thường có thể làm giảm các triệu chứng.

GHI CHÚ: Không cho trẻ nhỏ hơn sử dụng viên ngậm vì nguy cơ bị hóc.

- Đối với trẻ lớn hơn và người lớn, súc miệng với nước muối ấm có thể giúp họng cảm thấy đỡ đau hơn. Pha ½ muỗng cà phê muối với 1 ly (250 ml) nước ấm. Súc miệng trong 10 giây. Có thể thực hiện 4–5 mỗi ngày.
- Quý vị và con em quý vị có thể quay lại công việc bình thường khi cảm thấy đỡ hơn.

Đau Tai (Ear Ache)



Ống Eustachian kết nối tai giữa và phía sau của cổ họng. Ở trẻ nhỏ, ống này rất hẹp, vì vậy nó có thể bị tắc nghẽn, đặc biệt là khi bị cảm lạnh. Việc tắc nghẽn này có thể dẫn tới nhiễm trùng.

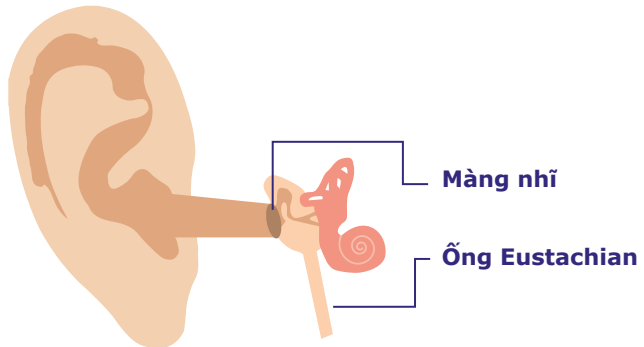
Điều quan trọng cần lưu ý là 70-80% trẻ em bị nhiễm trùng tai sẽ đỡ hơn mà không cần dùng kháng sinh. Một số trường hợp nhiễm trùng tai là do vi-rút và một số trường hợp là do vi khuẩn. Chờ đợi một cách thận trọng có thể là cách thức hợp lý mà bác sĩ của quý vị có thể khuyến nghị.



Để có danh sách các triệu chứng cần được chuyên viên y tế đánh giá, hãy xem trang 20. Để có danh sách các triệu chứng nguy hiểm và cần được chăm sóc y tế ngay lập tức, hãy xem trang 22.

Triệu Chứng (Symptoms):

- Sốt
- Đau tai
- Cáu gắt



Kiểm Soát

(Management):

- Cân nhắc sử dụng acetaminophen hoặc ibuprofen (theo hướng dẫn trên bao bì) cho đau và sốt.
- Đặt một miếng vải ấm ở bên ngoài tai.
- Thuốc kháng histamin và thuốc làm thông mũi không có tác dụng với nhiễm trùng tai.
- Trong một số trường hợp nhất định, bác sĩ có thể kê toa kháng sinh sau khi kiểm tra tai của con em quý vị.
- Do nguy cơ kháng thuốc kháng sinh, không nên dùng kháng sinh trong thời gian dài để ngăn ngừa nhiễm trùng tai.



Ngăn Ngừa

(Prevention):

- Rửa tay thường xuyên và hướng dẫn con em quý vị về cách rửa tay vì hầu hết nhiễm trùng tai xảy ra sau khi bị cảm lạnh.
- Tránh để con em quý vị bị hút thuốc thụ động.
- Không để con em quý vị uống nước khi đang nằm.

Ho (Cough)

Hầu hết ho ở người lớn và trẻ em là do nhiễm vi-rút đường hô hấp (xem biểu đồ dưới đây). Chỉ nên sử dụng kháng sinh khi ho nếu bệnh nhân bị viêm phổi do vi khuẩn hoặc có kết quả xét nghiệm dương tính với bệnh ho gà.



Triệu Chứng (Symptoms):

- Sốt, ho và đau ngực.
- Ho ra đờm có màu vàng hoặc xanh. Điều này không có nghĩa rằng đây là nhiễm trùng do vi khuẩn.
- Có thể xảy ra khò khè.

GHI CHÚ: Khi bị viêm phế quản do vi-rút, 45% người bệnh vẫn bị ho sau 2 tuần. 25% người bệnh vẫn bị ho sau 2 tuần



Để có danh sách các triệu chứng cần được chuyên viên y tế đánh giá, hãy xem trang 20. Để có danh sách các triệu chứng nguy hiểm và cần được chăm sóc y tế ngay lập tức, hãy xem trang 22.

Bệnh (Illness)	Vị Trí (Site)	Nhóm Tuổi (Age Group)	Nguyên Nhân (Cause)
Viêm thanh quản	Dây thanh quản	Trẻ lớn hơn / Người lớn	Vi-rút
Viêm thanh khí phế quản cấp	Dây thanh quản và khí quản	Trẻ nhỏ hơn	Vi-rút
Viêm phế quản*	Ổng thở (lớn)	Trẻ lớn hơn / Người lớn	Vi-rút
Viêm tiểu phế quản	Ổng thở (nhỏ)	Trẻ sơ sinh	Vi-rút
Viêm phổi	Túi khí	Mọi độ tuổi	Vi khuẩn hoặc vi-rút
Bệnh ho gà	Mũi đến phổi	Bất kỳ độ tuổi nào	Vi khuẩn

*Bệnh nhân bị bệnh phổi dài hạn nghiêm trọng đôi khi bị nhiễm trùng do vi khuẩn khi họ bị viêm phế quản.

Kiểm Soát (Management):

- Uống nhiều chất lỏng như nước.
- Thuốc giảm ho có thể giúp trẻ lớn hơn và người lớn.

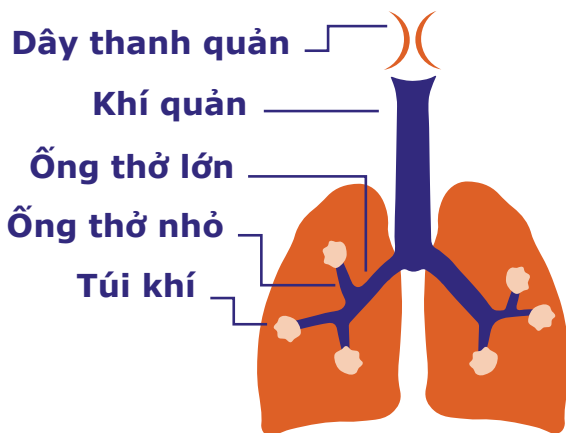
GHI CHÚ: Không sử dụng các sản phẩm này với trẻ sơ sinh hoặc trẻ dưới sáu tuổi.

GHI CHÚ: Si-rô ho cũng có thể chứa thuốc giảm sốt. Đọc kỹ nhãn thuốc và kiểm tra với dược sĩ hoặc nha sĩ của quý vị để tránh sử dụng quá liều.

- Thuốc ho hoặc viên ngậm thông thường có thể giúp trẻ lớn hơn và người lớn. Tránh sử dụng thuốc ho chống vi khuẩn vì chúng có thể dẫn đến kháng thuốc kháng sinh.

GHI CHÚ: Không cho trẻ dưới sáu tuổi sử dụng thuốc ho do nguy cơ bị hóc.

- Khuyến nghị chụp X-quang phổi để chẩn đoán viêm phổi do vi khuẩn. Sau khi đưa ra chẩn đoán, thông thường sẽ kê toa kháng sinh.



Các Triệu Chứng Nghiêm Trọng Cần Được Xem Xét Bởi Chuyên Viên Y Tế (Serious Symptoms That Should be Seen by a Medical Professional)

*Các triệu chứng này cần được bác sĩ
hoặc y tá thực hành chăm sóc.*



Sốt (Fever):

- Nếu trẻ dưới 3 tháng tuổi bị sốt, trẻ cần được khám ngay.
- Nếu trẻ ở bất kỳ độ tuổi nào bị sốt và có vẻ không khỏe, trẻ cần được khám ngay.
- Nếu trẻ ở bất kỳ độ tuổi nào bị sốt trên 3 ngày, trẻ cần được khám trong vòng 24 giờ.

Các Triệu Chứng Nghiêm Trọng Cần Được Xem Xét Bởi Chuyên Viên Y Tế Tiếp Theo (Serious Symptoms That Should be Seen by a Medical Professional Continued):



Đau tai Gặp bác sĩ nếu trẻ bị đau tai và:

- Trẻ bị sốt cao; hoặc
- Trẻ có vẻ không khỏe; hoặc
- Trẻ bị đỏ hay sưng sau tai; hoặc
- Tai trẻ ngoặt ra phía trước; hoặc
- Trẻ bị đau tai nghiêm trọng hơn 24 giờ dù đã dùng acetaminophen/ibuprofen.

Người lớn bị sốt hoặc bị bệnh khác luôn cần cân nhắc xin tư vấn từ bác sĩ hoặc y tá thực hành của họ nếu các triệu chứng xấu đi hoặc nghiêm trọng một cách bất thường.

Tại Alberta, quý vị có thể gọi Health Link (theo số 811) nếu quý vị cần tư vấn hoặc không chắc chắn về hành động phù hợp nhất.

Để có các tư vấn thực hành về những vấn đề sức khỏe ở trẻ em, hãy truy cập ahs.ca/heal, nguồn thông tin công cộng do Stollery Children's Hospital duy trì.

Các Dấu Hiệu Khẩn Cấp Về Sức Khỏe

(Signs of Health Emergencies)



Nếu quý vị hoặc người quý vị đang chăm sóc có bất kỳ dấu hiệu nào sau đây, vui lòng tìm kiếm chăm sóc y tế ngay lập tức.



Sốt

Tìm kiếm chăm sóc y tế ngay lập tức nếu:

- Một người ở bất kỳ độ tuổi nào bị sốt và cảm thấy rất khó chịu hoặc thờ ơ (khó thức dậy hoặc giữ tỉnh táo), nôn mửa nhiều lần và có thể bị cứng cổ hay nổi mẩn đỏ không biến mất khi ấn vào các nốt mẩn (có thể trông giống như những vết bầm nhỏ).



Thở

Tìm kiếm chăm sóc y tế ngay lập tức nếu:

- Người bệnh ở bất kỳ độ tuổi nào bị khó thở (không phải do nghẹt mũi).
- Người bệnh thở gấp hoặc thở chậm hơn bình thường, hoặc môi, tay hay chân tím tái.

Các Dấu Hiệu Khẩn Cấp Về Sức Khỏe Tiếp Theo (Signs of Health Emergencies Continued):



Điều Kiện Thông Thường

Tìm kiếm chăm sóc y tế ngay lập tức nếu:

- Người bệnh ở bất kỳ độ tuổi nào gặp khó khăn trong việc thức dậy hay giữ tỉnh táo, bị lú lẫn, khó chịu hoặc kích động hơn bình thường, đau đầu dữ dội mà không hết, cổ cứng, da có vết lốm đốm hoặc rất nhợt nhạt hay có vẻ lạnh khi chạm vào.
- Người bệnh có dấu hiệu mất nước bao gồm da khô, khô miệng, có điểm mềm trũng (thóp) ở trẻ hoặc đi tiểu ít.

Các lý do khác cần tìm kiếm chăm sóc y tế ngay lập tức bao gồm:

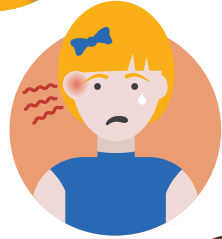
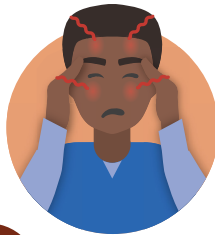
- Nếu người bệnh gặp khó khăn khi nuốt hoặc chảy nước dãi quá nhiều.
- Nếu người bệnh ở bất kỳ độ tuổi nào bị khập khiễng, không thể di chuyển hoặc bị co giật.

Thông tin này chỉ dành cho mục đích tham khảo. Quý vị phải luôn sử dụng kiến thức và phán đoán của mình để biết khi nào cần trao đổi với bác sĩ, y tá hoặc y tá thực hành.

Tại Alberta, quý vị có thể gọi Health Link (quay số 811) nếu quý vị cần tư vấn hoặc không chắc chắn về hành động phù hợp nhất.

Quý vị có biết?

1. Rửa tay là cách tốt nhất để ngăn sự lây lan của bệnh nhiễm trùng.
2. Vi khuẩn và vi-rút là khác nhau. Cả hai loại đều có thể gây ra nhiễm trùng nhưng kháng sinh chỉ có tác dụng chống lại nhiễm trùng do vi khuẩn.
3. Sử dụng kháng sinh một cách thông thái để hạn chế sự phát triển của kháng thuốc kháng sinh.



**VI KHUẨN GÂY
BỆNH CÓ CẦN
THUỐC?
KHÔNG?**



Vi Khuẩn Gây Bệnh Có Cần Thuốc Không? là chương trình của Alberta Health Services và British Columbia Centre for Disease Control (Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh Tật British Columbia)