

## Dịch Cúm Heo và Ảnh Hưởng của Nó Đến Cơ Sở Thương Mại

### Cúm heo là gì?

Cúm heo là bệnh về đường hô hấp do vi rút loại A gây ra ở loài heo. Loại vi rút mới này dễ dàng lây lan từ người sang người. Nó là sự kết hợp giữa vi rút cúm heo, một số vi rút cúm ở người và cúm gia cầm.

### Bệnh cúm heo lan truyền như thế nào?

Tiếp xúc với heo bệnh hoặc với người bị cúm heo. Bệnh cúm lây lan do những giọt nhỏ được phát ra từ người bệnh (ho, hắt xì) bay vào bầu không khí rồi đến tiếp xúc vào mũi, miệng và mắt của người xung quanh. Những giọt nhỏ này có thể bay đi trong vòng 6 feet; vì vậy, chúng ta cần tránh tiếp xúc gần với người bệnh (trong vòng 6 feet) nếu có thể.

### Vi rút cúm heo có dễ lây nhiễm không?

Cơ quan kiểm soát và ngăn ngừa bệnh tật Mỹ (CDC) khẳng định rằng vi rút cúm heo (H1N1) rất dễ lây lan và lây truyền từ người sang người. Tuy nhiên, vi rút cúm nói chung lây khi người bệnh ho hoặc hắt hơi mà không che kín hoặc khi tay của bạn tiếp xúc với vi rút rồi vô tình quệt lên miệng, lên mũi. Vi rút cúm có thể sống trên các bề mặt trong nhiều giờ, chẳng hạn như trên các tay cầm cửa (door knobs) sau khi một người bệnh nào đó hắt hơi vào tay rồi mở cửa.

### Đại dịch cúm (Flu Pandemic)

Đại dịch cúm xảy ra khi một loại vi-rút mới như H1N1 hiện nay xuất hiện và xâm nhập vào người chưa có miễn dịch đối với loại vi-rút đó, và dẫn đến một nạn dịch toàn

cầu với số lượng người chết và bệnh tật rất cao. Trong quá khứ, đã có những đại dịch cúm xảy ra:

- 1918: Cúm Tây Ban Nha
  - Làm chết 50 triệu người toàn cầu
  - Làm chết 675,000 người Mỹ
- 1957: Cúm Châu Á
  - Làm chết 2 triệu người toàn cầu
  - Làm chết 70,000 người Mỹ
- 1968: Cúm Hồng Kông
  - Làm chết 1 triệu người toàn cầu
  - Làm chết 34,000 người Mỹ
- 1976: Cúm heo tại New Jersey
  - 200 người bị bệnh và 1 người chết

### Có cần đeo khẩu trang y tế không?

Cơ quan kiểm soát và ngăn ngừa bệnh tật Hoa Kỳ (CDC) khẳng định rằng đeo khẩu trang có thể giúp một phần nào. Biện pháp phòng ngừa tốt nhất là tránh tiếp xúc gần với người bệnh cúm và tránh các đám đông ở những khu vực đã có dịch cúm.

### Có thuốc gì để chữa bệnh cúm heo không?

Có, bằng thuốc Tamiflu hoặc Relenza.

### Có nên uống Tamiflu để phòng bệnh không?

Hoàn toàn không nên. Việc lạm dụng thuốc có thể làm cho vi rút học được cách kháng lại thuốc.

### Triệu chứng của bệnh cúm heo là gì?

Cũng tương tự như bệnh cúm thông thường: sốt cao, ho, viêm họng, mỏi cơ, đau đầu, mệt mỏi, ớn lạnh. Một số người bị tiêu chảy và nôn mửa. Nếu bạn sống ở những khu vực có dịch hoặc từng đến những nơi có dịch mà mắc phải những triệu chứng giống như bị cúm, hãy đến bác sĩ ngay.

### Đã có vaccine ngừa cúm heo chưa?

Chưa có thuốc chủng. Cúm heo là bệnh hoàn toàn mới. Cơ quan CDC cho biết rằng phải tốn từ vài tháng nữa mới có thể sản xuất được vaccine ngừa cúm heo. Hiện các cuộc nghiên cứu đang được tiến hành khẩn cấp.

### Ảnh Hưởng của Đại Dịch Cúm

Nếu có đại dịch cúm, tất cả các ngành nghề đều chịu tổn thất rất lớn, đặc biệt là các cơ sở thương mại. Lý do:

- Thiếu hụt nhân sự (thiếu khoảng 40% nhân sự khi xảy ra đại dịch cúm)
- Gián đoạn các dịch vụ
  - Vận chuyển công cộng, truyền thanh, học đường, ngân hàng, chợ búa, hàng quán, điện, nước, y tế, cảnh sát và cứu trợ khẩn cấp.
- Ảnh hưởng xấu đến kinh tế toàn cầu.
- Tràn ngập nhà thương, bệnh xá.
- Thiếu hụt hàng hóa cho các tiêu thụ địa phương.

### Tại sao các cơ sở thương mại nên có kế hoạch để phòng dịch cúm?

Có rất nhiều người Việt hiện làm ở các tiệm kinh doanh nhỏ như tiệm Nail, tiệm bán lẻ, chợ và nhà hàng. Họ thường xuyên tiếp xúc với khách hàng trong phạm vi rất gần (trong vòng 6 ft) hoặc trực tiếp cầm tay khách hàng như nhân viên làm nail, vì vậy khả năng bị nhiễm bệnh cúm rất cao. Cơ quan An toàn và Sức khỏe Nghề Nghiệp (OSHA) xếp họ vào nhóm người có nguy cơ bị nhiễm bệnh từ trung bình đến cao. Vì

vậy, để cơ sở thương mại của bạn không bị gián đoạn và vẫn duy trì hoạt động một cách hiệu quả, chủ nhân nên có một kế hoạch để phòng dịch cúm nhằm giúp nhân viên tránh hoặc giảm thiểu bị cúm.

### Cơ sở thương mại nên có kế hoạch để phòng như thế nào?

Cơ quan OSHA đề nghị các cơ sở thương mại nên lên kế hoạch bao gồm 4 sự kiểm soát như sau:

1. **Kiểm soát kỹ thuật**
2. **Kiểm soát hành chính**
3. **Kiểm soát công việc**
4. **Dụng cụ bảo hộ cá nhân**

#### 1. Kiểm soát kỹ thuật:

Đối với các tiệm kinh doanh nhỏ, đặc biệt là tiệm làm móng tay, chủ nhân và nhân viên thường làm việc 9 đến 10 tiếng một ngày trong tiệm. Do vậy, việc lọc không khí và thông gió trong tiệm rất quan trọng.

Chủ nhân nên gắn hệ thống thông gió có máy lọc khí (ventilation). Hệ thống này còn có thể bảo vệ bạn và nhân viên tránh bị tác hại do những mùi khó chịu, những hoá chất độc hại, chất ô nhiễm trong tiệm của mình.



#### 2. Kiểm soát hành chính

Chủ nhân các tiệm kinh doanh nhỏ nên lập lịch trình làm việc cho nhân viên sao có thể giảm thiểu nguy cơ nhiễm bệnh cúm. Thí dụ:

- Cho phép nhân viên ở nhà nghỉ ngơi nếu bị bệnh và sẽ không bị phạt.



- Nếu có thể thì nên luân chuyển nhân viên và cho họ nghỉ giải lao thường xuyên hơn trong một số trường hợp nguy hiểm nào đó.
- Dán thông tin về dấu hiệu của triệu chứng bệnh cúm và đề nghị khách hàng bị bệnh tránh tiếp xúc với nhân viên.

### 3. Kiểm soát công việc

Chủ nhân nên chỉ dẫn cách làm việc an toàn để giúp nhân viên ngăn chặn vi rút cúm, chẳng hạn:

- Khuyến khích công nhân chích ngừa khi thuốc vaccine có sẵn.
- Cung cấp vệ sinh cá nhân (xà phòng diệt trùng, khăn giấy lau, v.v).
- Hướng dẫn nhân viên đề phòng như
  - Che miệng khi ho hoặc hắt xì
  - Tránh đụng tay vào mắt, mũi và miệng
  - Tránh xa người bệnh 6 ft, hoặc những nơi có dịch cúm.
  - Cung cấp những thông tin cần thiết cho nhân viên



- Lập nội quy để giảm mức tiếp xúc giữa nhân viên với nhân viên hoặc với khách hàng (trong vòng 6 ft) gồm cả việc giảm bớt những nơi có nhiều người.

### 4. Dụng cụ bảo hộ cá nhân

Cơ sở tiểu thương, đặc biệt đối với những tiệm làm móng tay nên cung cấp cho nhân viên mình những dụng cụ bảo hộ (khẩu trang tốt, găng tay, kiềng an toàn) để giảm bớt nguy cơ bị nhiễm vi-rút cúm.



- Khẩu trang phải vừa vặn và bảo trì đúng cách; nếu cần, phải vứt đi sau khi dùng để tránh bị nhiễm hoặc truyền nhiễm cho người khác.

- Nhân viên nên rửa tay thường xuyên (ít nhất 20 giây). Đối với nhân viên làm móng tay, họ nên rửa tay bằng xà phòng sau khi phục vụ cho mỗi khách hàng.



Là nhân viên, bạn nên cộng tác với chủ nhân trong việc lên kế hoạch đề phòng dịch cúm nhằm tránh hoặc giảm thiểu bệnh cúm. Được như thế, bạn gián tiếp giúp chủ nhân của mình duy trì hoạt động một cách hiệu quả. Thiết nghĩ, “Phòng Bệnh hơn Chữa Bệnh” là châm ngôn bất di bất dịch.

Hy vọng bài này sẽ giúp chủ nhân và nhân viên ở các cơ sở thương mại có thêm những thông tin cần thiết trong việc ngăn ngừa dịch cúm và giúp cơ sở kinh doanh ngày càng thịnh vượng.

**OSHA là viết tắt của Occupational Safety and Health Administration**

**Cơ Quan An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp**

*Tài liệu này được tổng hợp và chuyển ngữ từ CDC, OSHA và pandemicflu.gov*

## Đề Phòng Dịch Cúm Tại Cơ Sở Tiểu Thương



**Preparing Small Business  
Workplaces for  
an Influenza Pandemic**



**Ủy Ban Cứu Người Vượt Biển  
Boat People SOS**  
6066 Leesburg Pike, Ste 100  
Falls Church, VA 22041  
Tel: 703-538-2190  
Fax: 703-538-2191