

# Ôm vi-rút ở trẻ em

## Ôm vi-rút là gì?

Vi-rút là một loại vi trùng gây nên các tình trạng nhiễm trùng như cảm thường, viêm tiểu phế quản, viêm amydan, các tình trạng nhiễm trùng tai và cúm. Có hàng trăm loại vi-rút khác nhau.

## Điều gì gây ôm vi-rút?

Vi-rút có thể được lây lan từ người sang người trong các hạt nước nhỏ li ti từ mũi (do hắt hơi hoặc chảy nước mũi) và miệng (nước bọt hoặc ho), chất nôn hoặc phân (đặc biệt nếu ai đó bị tiêu chảy).

Vi-rút có thể lây lan dễ dàng khi trẻ em có các tiếp xúc gần gũi với nhau, như tại các trung tâm giữ trẻ, nhà trẻ hoặc trường học. Thường có một khoảng thời gian từ lúc một em nhỏ bị phơi nhiễm vi-rút đến khi em đó hình thành tình trạng ốm. Điều này nói chung xảy ra sau từ hai đến ba ngày.

Trong quá trình các em xây dựng khả năng phòng vệ của cơ thể chúng đối với tình trạng ốm (hệ miễn dịch của chúng), các em bị phơi nhiễm với nhiều loại vi-rút khác nhau, và có thể bị khoảng mười tới 12 trận ốm vi-rút mỗi năm. Việc trẻ em bị ốm do một loại vi-rút nào đó ngay khi vừa khỏe lại sau một trận ốm do một loại vi-rút khác, là việc thường gặp đối với cha mẹ, việc này có vẻ như các em lúc nào cũng bị ốm.

## Đâu là các triệu chứng?

Có nhiều các triệu chứng khác nhau, bao gồm:

- mũi bị tắc nghẹt hoặc chảy nước mũi
- hai mắt đỏ, nhiều nước
- đau họng
- sốt và ban trắng (các chấm chuyển thành trắng trong một giây sau khi quý vị ấn lên các chấm này bằng một ngón tay hoặc một chiếc ly)
- ho và hắt hơi
- nôn ói và tiêu chảy
- muốn ngủ nhiều hơn (*chứng ngủ lịm*)
- không muốn ăn
- nói chung cảm thấy không khỏe.

Mặc dù hầu hết các loại vi-rút là nhẹ, nhưng các em bé (đặc biệt là dưới ba tháng tuổi) có thể nhanh chóng trở nên ốm nặng và cần được bác sĩ khám kiểm tra.

## Điều trị

**Các loại vi-rút không thể điều trị được bằng các thuốc kháng sinh.** Cách điều trị tốt nhất là nghỉ ngơi tại nhà, khi đó hệ miễn dịch của con quý vị sẽ có thể chiến đấu với loại vi-rút này.

## Chăm sóc tại nhà

Nhiều biện pháp đơn giản có thể làm con quý vị dễ chịu hơn.

- Cho con quý vị thường xuyên uống lượng nhỏ nước khi con quý vị tỉnh (như cứ 15 phút hoặc chừng đó lại uống một ngụm nước). Việc này giúp giảm đau họng bằng cách giữ cho họng luôn ẩm và bù lại dịch lỏng bị mất do sốt. Nước là tốt nhất, nhưng quý vị cũng có thể cho con quý vị uống nước hoa quả hoặc cordial pha loãng. Có thể cho con quý vị dùng các que đá để làm dịu đau họng và là một cách tốt để cấp dịch lỏng (đặc biệt nếu con quý vị bị nôn ói hay tiêu chảy). Các que đá sẽ không làm loại vi-rút đó trở nên nặng hơn hay cảm giác ở họng của con quý vị trở nên nặng hơn.
- Đừng quá bận tâm nếu con quý vị không ăn. Khi các em cảm thấy khỏe hơn, các em sẽ ăn trở lại.
- Cho phép con quý vị nghỉ ngơi.
- Dùng các thuốc nhỏ mũi có muối để thông mũi tắc nghẹt ở các em bé bị tắc nghẹt mũi (việc này có thể làm việc cho các em ăn trở nên dễ dàng hơn).
- Dùng paracetamol (như *Panadol* hay *Dymadon*) hoặc ibuprofen (như *Nurofen*) để giảm đau, hay nếu con quý vị bị khổ sở, khó chịu hoặc ngủ lịm. Không dùng paracetamol hay ibuprofen để hạ sốt. Sốt, thực tế, giúp cơ thể đỡ hơn một cách tự nhiên, và việc hạ sốt có thể kéo dài tình trạng ốm. Kiểm tra kỹ nhãn mác để dùng đúng liều và đảm bảo là quý vị không đang cho con quý vị bất cứ sản phẩm nào khác cũng có chứa paracetamol hay ibuprofen trong đó (như một vài loại thuốc điều trị ho và đau và các chế phẩm điều trị cảm cúm).
- Không dùng các biện pháp chữa khác trừ khi được bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế khuyên dùng.
- **Không** cho trẻ em dùng aspirin.

## Điều gì có thể xảy ra

- Có khả năng con quý vị có thể cảm thấy đỡ hơn sau vài ngày, nhưng có thể cảm thấy không khỏe trong tới đa tới hai tuần.
- Ho có thể lai rai trong vài tuần.
- Hầu hết các vết ban là nhẹ và không làm con quý vị đau đớn, mặc dù một số các vết ban có thể gây ngứa. Vết ban thường kéo dài vài ngày rồi mới nhạt dần. Đôi khi một vết ban xuất hiện khi hết sốt. Vết ban này được gọi là *Roseola* (ban đào). Khi vết ban này xuất hiện, điều đó có nghĩa là con quý vị đang đỡ hơn.



# Ôm vi-rút ở trẻ em

- Đôi khi các trận cảm có thể gây phát cơn hen (nếu con quý vị có chẩn đoán là bị hen) hoặc thở khò khè (tiếng rít khi thở). Nếu hiện tượng này xảy ra, điều trị chứng hen như quý vị thường vẫn điều trị hoặc nếu tình trạng thở khò khè là mới và con quý vị đang bị khó thở, hãy đưa con quý vị tới bác sĩ khám kiểm tra.
- Trong các trường hợp hiếm, trẻ có thể bị một tình trạng nhiễm khuẩn ngoài tình trạng ốm vi-rút ra. Nếu con quý vị đang không khá hơn hoặc đang trở nên ốm nặng hơn, hãy đưa con quý vị tới gặp bác sĩ địa phương của quý vị.
- Trong các trường hợp hiếm, các loại vi-rút như sởi, quai bị và rubella (sởi Đức) có thể có các biến chứng trầm trọng.

## Phòng ngừa

Hầu như không thể ngăn ngừa được con quý vị không bị nhiễm vi-rút. Tuy nhiên, quý vị có thể giúp bảo vệ con mình bằng cách:

- cho con quý vị được tiêm chủng ngừa để ngăn ngừa một số loại vi-rút nhất định như sởi, quai bị, rubella (sởi Đức) và thủy đậu
- đảm bảo là con quý vị có một chế độ ăn cân đối và ngủ nhiều – việc này sẽ giúp duy trì hệ miễn dịch của các em ở tình trạng tốt (trẻ em không nên dùng vitamin hàng ngày)
- giữ con quý vị ở nhà, không đến nơi giữ trẻ hay đến trường trong khi các em không khỏe
- giáo dục các em lớn hơn rửa tay mỗi khi các em chạm tới giấy chùi mũi, hắt hơi hoặc ho vào tay (giấy chùi mũi là vệ sinh hơn so với khăn mùi xoa). Giáo dục con quý vị ném bỏ giấy chùi mũi vào thùng rác ngay sau khi đã dùng.

## Ghi Chú:

## Quý vị muốn biết thêm không?

- Ghé thăm trang mạng của **Royal Children's Hospital** ở địa chỉ [www.rch.org.au/kidsinfo](http://www.rch.org.au/kidsinfo)
- Hãy ghé thăm **Better Health Channel** [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

Nếu quý vị muốn nhận được ấn phẩm này ở một **dạng văn bản có thể tiếp cận được**, xin hãy gọi số 9096 8064 hoặc gửi thư điện tử tới địa chỉ [edfactsheets@dhs.gov.vic.au](mailto:edfactsheets@dhs.gov.vic.au)

Tháng Sáu năm 2008. Còn sẵn có trực tuyến tại địa chỉ [www.health.vic.gov.au/edfactsheets](http://www.health.vic.gov.au/edfactsheets)

Khước từ trách nhiệm: Các thông tin về sức khỏe này là cho các mục đích giáo dục chung mà thôi. Xin hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ của quý vị hoặc chuyên viên y tế khác để đảm bảo là các thông tin này là đúng cho quý vị.

## Tìm sự giúp đỡ



Trong trường hợp **khẩn cấp về mặt y khoa** hãy tới khoa cấp cứu của bệnh viện gần nhất hoặc gọi cứu thương (quay số 000).

- bị rất nhọt nhọt hay rất khó làm con quý vị tỉnh
- bị khó thở
- là ba tháng tuổi, hoặc nhỏ hơn, và không cho ăn được hay đang bị sốt.



Hãy gặp bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế địa phương của quý vị nếu con quý vị bị:

- đau đầu hoặc bị cứng cổ
- đau mà không đáp ứng với paracetamol hay ibuprofen
- nôn ói và tiêu chảy kéo dài
- sốt cao (sốt không cải thiện sau 48 giờ đồng hồ)
- không chịu uống hoặc dùng que đá trong suốt sáu giờ đồng hồ. Đừng bận tâm nếu con quý vị không muốn ăn
- một vết ban hoặc chấm không chuyển thành trắng trong một giây hoặc chùng đó, khi quý vị dùng các ngón tay ấn lên đó hoặc đặt một chiếc ly lên đó
- tã khô hoặc dưới bốn tã ướt một ngày
- không cải thiện sau 48 giờ đồng hồ
- làm cho quý vị bận tâm về bất kỳ lý do nào khác.

Nếu em bé của quý vị có vẻ ốm và dưới ba tháng tuổi, các em sẽ cần được bác sĩ khám kiểm tra. Các em bé có thể rất nhanh chóng trở nên không khỏe.



Để có lời khuyên y khoa từ một Y Tá Có Đăng Ký (Registered Nurse) quý vị có thể gọi **NURSE-ON-CALL 24 giờ mỗi ngày** ở số **1300 60 60 24** từ bất cứ đâu trong Bang Victoria với cước phí chỉ bằng một cuộc gọi địa phương. \*

**NURSE-ON-CALL** cung cấp việc tiếp cận **dịch vụ thông ngôn** cho những người gọi không tự tin về trình độ Anh Ngữ. Hãy gọi số **1300 60 60 24**.

\*Các cuộc gọi từ điện thoại di động có thể bị tính một mức phí cao hơn