

Monkeypox: Thông tin cho những người bị nhiễm

Monkeypox: Information for cases

Vietnamese

Tờ dữ kiện này dành cho ai?

Tờ dữ kiện này dành cho những người đã bị chẩn đoán có monkeypox (bệnh đậu mùa khỉ) và những người đã được khuyên nên tự cách ly tại nhà.

Các triệu chứng monkeypox gồm những gì?

Hầu hết những người mắc monkeypox sẽ hồi phục trong vòng vài tuần mà không cần điều trị cụ thể. Triệu chứng thường bắt đầu từ 7-14 ngày sau khi phơi nhiễm. Có thể bắt đầu sớm là vài ngày hoặc chậm là 21 ngày.

Triệu chứng của monkeypox có thể gồm:

- nổi mẩn, các vết đau hoặc vết lở giống như mụn, nhất là ở những chỗ khó thấy như bộ phận sinh dục, hậu môn hoặc mông và trên mặt, tay và chân
- lở loét, vết thương hoặc mụn rộp trong miệng
- có thể bị sốt, nhức đầu, đau cơ, đau lưng, sưng hạch bạch huyết, ớn lạnh và/hoặc mệt đuối trước khi khởi phát các nốt mẩn hoặc vết thương.

Các vết thương bắt đầu bằng nốt mẩn đỏ phẳng rồi phát triển thành mụn mủ sau đó cứng lại hoặc đóng vảy rồi tróc ra.

Nguy cơ mắc bệnh nặng và các biến chứng chẳng hạn như nhiễm trùng thứ cấp, nhiễm trùng máu và viêm não sẽ có thể gia tăng nơi những người suy yếu hệ miễn dịch, trẻ em và các thai phụ.

Monkeypox lây lan bằng cách nào?

Monkeypox chủ yếu lây lan từ người này sang người khác bằng cách tiếp xúc da kề da trực tiếp. Bệnh cũng có thể lây lan qua việc hít phải giọt bắn từ hơi thở do tiếp xúc gần và lâu dài với người bị monkeypox, nhưng việc này hiếm. Bệnh cũng có thể lây lan qua việc tiếp xúc dịch cơ thể của người bị nhiễm hoặc tiếp xúc các vật dụng đã bị nhiễm, như quần áo hoặc khăn trải giường.

Monkeypox có thể lây lan qua việc quan hệ tình dục. Hiện chưa được biết siêu vi monkeypox tồn tại bao lâu trong tinh dịch và các chất dịch khác của cơ thể. Những người bị monkeypox nên tránh quan hệ tình dục trong thời kỳ bị nhiễm. Những người đã hồi phục từ bệnh monkeypox nên dùng bao cao su (condom) khi có quan hệ tình dục trong 12 tuần sau khi hồi phục.

Những người bị monkeypox có thể lan truyền bệnh kể từ khi họ bắt đầu có triệu chứng cho đến khi tất cả các vết thương đã khô cứng, vảy đã tróc ra và lớp da mới đã hình thành bên dưới.

Bệnh monkeypox được điều trị bằng cách nào?

Hầu hết những người bị monkeypox chỉ cần các thuốc giảm đau thông thường mua qua quầy và các thức uống, và họ có thể được theo dõi bởi bác sĩ hoặc trạm xá điều trị. Một số ít bệnh nhân có thể cần được hỗ trợ thêm, như truyền dịch qua tĩnh mạch và dùng thuốc để giảm sốt hoặc đau.

Một số người cũng có thể cần chữa trị các biến chứng, chẳng hạn như dùng thuốc trụ sinh để điều trị việc nhiễm trùng thứ cấp trên da.

Có các thuốc men kháng siêu vi có thể giúp điều trị những người bệnh nặng.

Việc gì xảy ra khi tôi có chẩn đoán bị monkeypox?

- Ban y tế công cộng, trạm xá sức khỏe tình dục, bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ toàn khoa, và bác sĩ chuyên khoa bệnh truyền nhiễm đều có thể cùng tham gia chăm sóc bệnh monkeypox của quý vị.
- Ban Y tế Công cộng địa phương sẽ phỏng vấn quý vị để nhận ra, thẩm định và theo dõi tình trạng của những người mà quý vị có thể đã tiếp xúc trong lúc lây nhiễm và những nơi nào mà quý vị có thể đã mắc lây nhiễm.
- Ban Y tế Công cộng sẽ theo dõi tình trạng của bất cứ những người tiếp xúc nào có nguy cơ cao (ví dụ bạn tình, những người chăm sóc và người trong hộ gia đình của quý vị) và nguy cơ trung bình (ví dụ những người giao tiếp hoặc đồng nghiệp của quý vị) để giúp tư vấn cho họ và theo dõi xem họ có triệu chứng nhiễm monkeypox không. Những người tiếp xúc thuộc diện nguy cơ thấp thường không cần được theo dõi thường xuyên, tuy nhiên việc này tùy nguy cơ cá nhân như đã được Ban Y tế Công cộng địa phương thẩm định. Danh tính của quý vị sẽ không được nhân viên tiết lộ cho những người tiếp xúc nào khác mà không có sự cho phép của quý vị, và cũng chỉ khi nào cần thiết cho việc dò tìm hữu hiệu mối tiếp xúc.

Tình trạng sức khỏe hàng ngày của quý vị sẽ được chăm lo bởi bác sĩ gia đình hoặc nhân viên trạm xá sức khỏe tình dục, hoặc bởi bác sĩ chuyên khoa bệnh truyền nhiễm tại bệnh viện địa phương.

Tôi nên gọi ai nếu các triệu chứng của tôi trở nên tệ hơn hoặc nếu tôi lo lắng về sức khỏe của mình?

Nếu quý vị bị đau nhức hoặc bất ổn, hoặc lo lắng về triệu chứng hiện có, nên liên lạc bác sĩ gia đình, trạm xá sức khỏe tình dục, hoặc bác sĩ chuyên khoa bệnh truyền nhiễm tại bệnh viện địa phương, để được chăm sóc ngay lập tức.

Bác sĩ đảm trách việc chăm sóc hàng ngày cho quý vị sẽ khuyên quý vị nên gọi đến ai nếu cần được giúp đỡ vào cuối tuần hoặc ngoài giờ làm việc.

Trong trường hợp khẩn cấp hãy gọi Ba Số Không (000) ngay lập tức. Vui lòng báo cho bác sĩ và các chuyên viên y tế khác biết rằng quý vị đã được chẩn đoán có monkeypox. Hãy mang khẩu trang y tế nếu quý vị đến bác sĩ, bệnh viện hoặc xe cứu thương.

Tự cách ly là gì? Tôi cần làm những gì?

Tự cách ly là biện pháp hữu hiệu để giảm thiểu lây lan dịch bệnh. Tự cách ly có nghĩa là ở trong nhà hoặc chỗ ở riêng của quý vị và tách biệt khỏi những người khác. Quý vị nên làm theo các hướng dẫn này cho đến khi quý vị được Ban Y tế Công cộng địa phương xác nhận đã khỏi bệnh.

Nếu quý vị bị monkeypox và **tự cách ly** tại nhà trong khi lây nhiễm, quý vị phải:

- làm việc tại nhà vì việc này sẽ giảm sự tiếp xúc của quý vị với người khác. Nếu không thể làm việc tại nhà, trong một số tình huống quý vị có thể đến nơi làm việc. Việc đi làm phải được thảo luận với Ban Y tế Công cộng địa phương và có cứu xét cẩn thận về loại công việc và bản chất công việc của quý vị, số lượng và vị trí các vết thương trên cơ thể và phương tiện di chuyển mà quý vị dùng để lui tới nơi làm việc.
- không ra khỏi nhà trừ khi cần thực hiện các sinh hoạt thiết yếu ở những nơi không đông đúc, chẳng hạn như cơ sở y tế để được chăm sóc theo dõi sức khỏe, để mua thuốc men, mua hàng tạp hóa hoặc để vận động ngoài trời một mình. Nếu cần ra khỏi nhà, hãy đeo khẩu trang y tế, che phủ vết thương nào phô ra và tránh tiếp xúc gần với người khác. Tránh dùng phương tiện di chuyển công cộng nếu quý vị không thể che phủ hoàn toàn các vết thương.
- *không thăm viếng những nơi có nguy cơ cao (ví dụ như cơ sở chăm sóc y tế, nơi giữ trẻ, hoặc nơi chăm sóc người cao niên), trừ khi quý vị cần tìm chăm sóc y tế khẩn cấp. Hãy đình hoãn bất cứ các cuộc hẹn thường lệ cho đến khi thời kỳ tự cách ly của quý vị kết thúc.
- không mời khách đến nhà.
- tránh quan hệ tình dục với người khác và tiếp tục dùng bao cao su khi có quan hệ tình dục trong vòng 12 tuần sau khi hồi phục.
- ngủ trong phòng riêng nhằm tách biệt khỏi những người trong hộ gia đình của quý vị.
- không tiếp xúc thể chất với người khác và duy trì khoảng cách ít nhất là 1,5 mét.
- **tránh bất cứ tiếp xúc nào với những người tiềm tàng nguy cơ nhiễm trùng cao (kể cả trẻ nhỏ, người già, người suy yếu hệ miễn dịch, và các thai phụ).
- thực hành vệ sinh tay và vệ sinh hô hấp. Mang khẩu trang y tế khi có mặt tại khu vực dùng chung, che phủ các vết thương trên da và thường xuyên rửa tay với xà phòng và nước hoặc dùng dung dịch rửa tay khô có cồn.
- thường xuyên dùng chất tẩy rửa để lau sạch các bề mặt nơi bị sờ chạm nhiều như tay nắm cửa, công tắc đèn. Muốn được hướng dẫn về cách lau sạch và tẩy trùng nhà cửa trong lúc tự cách ly, xem [Clinical Excellence Commission Household Cleaning and Disinfection Information – Monkeypox](#) (Thông tin của Ủy ban Xuất sắc Lâm sàng về Chất Khử trùng và Tẩy rửa Gia dụng – Monkeypox).
- không dùng chung quần áo, khăn trải giường, khăn tắm, bát đĩa và dao thìa muỗng chưa rửa. Nếu người khác cần đụng chạm các thứ này, họ cần phải mang găng tay và khẩu trang y tế.
- tránh tiếp xúc với thú vật nhất là chó và các loài gặm nhấm (ví dụ chuột đuôi cụt (hamster), chuột nhắt (gerbil), chuột nhắt, chuột, chuột Cô-bay (guinea pigs)) vì có nguy cơ lây nhiễm giữa người và loài vật.
- không hiến máu, tế bào, mô, sữa mẹ, tinh dịch hoặc nội tạng trong lúc tự cách ly và trong ít nhất 12 tuần sau khi quý vị chấm dứt tự cách ly.

Nếu quý vị có quan ngại về việc này, nên thảo luận với Ban Y tế Công cộng địa phương qua số **1300 066 055**.

*Nếu quý vị làm việc trong môi trường nguy cơ cao chẳng hạn như trong cơ sở chăm sóc y tế, giữ trẻ, chăm sóc người già hoặc người khuyết tật, thì không nên đến nơi làm việc trong suốt thời kỳ 21 ngày.

**Nếu quý vị không thể tránh tiếp xúc gần với các người khác trong hộ gia đình và họ có nguy cơ nhiễm trùng cao, quý vị nên liên lạc Ban Y tế Công cộng địa phương. Họ sẽ cần giúp quý vị tìm chỗ ở khác nơi mà quý vị có thể tự cách ly một cách an toàn cho đến khi thời hạn 21 ngày kết thúc.

Nếu tôi có người chăm sóc thì sao?

Nếu quý vị có người chăm sóc, họ phải mang khẩu trang y tế, găng tay, áo choàng mà chất lỏng không thấm qua được và chỉ mặc một lần rồi bỏ, và đeo kính bảo vệ mắt trong lúc họ chăm sóc cho quý vị trong thời kỳ tự cách ly của quý vị, để tránh lây lan bệnh.

Vui lòng liên lạc Ban Y tế Công cộng địa phương qua số 1300 066 055 nếu quý vị cần được tư vấn hoặc hỗ trợ.

Chủng ngừa

Vào giai đoạn này nếu quý vị đã được chẩn đoán là bị monkeypox, thì không cần phải chủng ngừa. Các nghiên cứu trước kia nơi các ca nhiễm với siêu vi tương tự cho thấy có sự miễn dịch dài hạn sau khi nhiễm, tuy nhiên chúng tôi chưa có sự hiểu biết rõ ràng về điều này với siêu vi monkeypox, kể cả việc quý vị sẽ được bảo vệ tới mức độ nào, và nếu có thì trong bao lâu. Do đó, điều quan trọng là quý vị nên có sự phòng ngừa cần thiết để bảo vệ chính mình khỏi bị tái nhiễm.

Khi nào tôi có thể kết thúc việc tự cách ly?

Khi quý vị là **ca nghi ngờ bị nhiễm**, quý vị phải tự cách ly cho đến khi nhận được kết quả xét nghiệm âm tính.

Nếu quý vị là **ca đã dự đoán hoặc xác nhận bị nhiễm**, quý vị phải tự cách ly và làm theo hướng dẫn trong tờ này cho đến khi tất cả vết thương đã khô cứng, vảy tróc ra và lớp da mới đã hình thành bên dưới.

Bác sĩ đảm trách việc chăm sóc cho quý vị và bác sĩ chuyên khoa bệnh truyền nhiễm tại địa phương sẽ xem xét trường hợp và triệu chứng của quý vị và cho biết khi nào thì quý vị có thể chấm dứt việc tự cách ly.

Việc gì xảy ra khi thời kỳ cách ly của tôi chấm dứt?

Quý vị phải lau dọn và tẩy trùng kỹ lưỡng nhà cửa của quý vị sau khi chấm dứt thời kỳ cách ly. Nên lưu ý đặc biệt đến các vật dụng và các bề mặt có tiếp xúc trực tiếp với da của quý vị.

Siêu vi monkeypox có thể tồn tại trên khăn trải giường, khăn mặt/khăn tắm, quần áo và các bề mặt môi trường, kể cả các bề mặt bọc vải như ghế nệm, gối đệm và giường. Điều quan trọng là lau chùi và tẩy trùng bất cứ khu vực nào nơi mà quý vị đã sử dụng trong thời kỳ lây nhiễm, kể cả xe cộ.

Muốn biết hướng dẫn về cách thức lau chùi và tẩy trùng nhà cửa sau khi kết thúc thời kỳ tự cách ly, xem [Clinical Excellence Commission Household Cleaning and Disinfection Information – Monkeypox](#).

Hiện chưa được biết siêu vi monkeypox tồn tại bao lâu trong tinh dịch và các chất dịch khác của cơ thể. Quý vị nên dùng bao cao su khi có quan hệ tình dục trong 12 tuần sau khi hồi phục từ bệnh monkeypox. Việc này là để phòng ngừa để giảm nguy cơ lây bệnh đến bạn tình.

Khi thời kỳ tự cách ly chấm dứt, quý vị có thể trở lại đi học hoặc đi làm, và trở lại các sinh hoạt xã giao.

Có các hỗ trợ gì trong khi tôi tự cách ly?

Việc ở nhà trong thời gian dài có thể làm cho quý vị cảm thấy khó khăn, lo buồn và cô đơn. Điều quan trọng là nhớ chăm lo tinh thần và sức khỏe của mình và tìm hỗ trợ nếu cần. Giữ liên lạc với bạn bè và gia đình qua điện thoại hoặc qua mạng xã hội.

Có sẵn giúp đỡ và hỗ trợ nếu cần, hãy gọi đến:

- [Dịch vụ hỗ trợ của ACONs](#): Cung ứng nhiều loại dịch vụ tư vấn hỗ trợ miễn phí hoặc giá cả phải chăng cho cộng đồng người lớn LGBTQ+ tại NSW – (02) 9206 2000
- [QLife](#) – Dịch vụ tư vấn qua điện thoại và trực tuyến trên toàn quốc và ẩn danh, với nhân viên là thành viên cộng đồng LGBTQ+ – 1800 184 527
- NSW Mental Health Line (Đường dây Y tế Tâm thần NSW) – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline (đường dây hỗ trợ sự an lành và sức khỏe tâm thần) – 1800 512 348
- Lifeline (Đường dây cứu sinh) – 13 11 14
- Bộ Y tế NSW hợp tác với [Sonder](#) để cung ứng miễn phí một dịch vụ giúp an lành cho cá nhân, dịch vụ này có sẵn để hỗ trợ quý vị. Ứng dụng (app) này giúp truy cập để trò chuyện (chat) đa ngôn ngữ trực tuyến và qua điện thoại khẩn mật 24/7 với nhiều dịch vụ hỗ trợ an lành và sức khỏe tâm thần. Hãy tải xuống [ứng dụng Sonder](#) và nhập vào mã HERE2HELP.

Muốn biết thêm thông tin

Xem [NSW Health Monkeypox fact sheet](#) (tờ dữ kiện) để biết thêm chi tiết. Quý vị cũng có thể gọi đến Ban Y tế Công cộng địa phương qua số 1300 066 055.

Để được giúp đỡ miễn phí qua tiếng Việt, hãy gọi đến Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS) qua số 13 14 50.