

ĐẬU MÙA KHÍ

Nếu Quý vị Bị Bệnh Đậu mùa khí:

Tự Chăm Sóc Bản Thân

Hãy Tự Chăm Sóc Bản Thân

- Dùng gạc hoặc băng để che vết phát ban nhằm hạn chế lây lan cho người khác và ra môi trường.
- Không chích (cây) hoặc gãi các tổn thương do phát ban.
- Không cạo vùng bị phát ban cho đến khi vảy rụng và lớp da mới hình thành.
- Giữ cho vùng da bị tổn thương/phát ban sạch sẽ và khô khi không tắm.
- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng chất khử trùng tay chứa cồn, đặc biệt là sau khi tiếp xúc trực tiếp với nốt ban.
- Nếu bị phát ban trên tay, hãy cẩn thận khi rửa hoặc sử dụng dung dịch vệ sinh để không gây kích ứng phát ban.
- Nếu bị phát ban ở tay, hãy đeo găng tay không gây kích ứng khi cầm các đồ vật thông thường hoặc chạm vào các bề mặt ở không gian chung. Nếu có thể, hãy sử dụng găng tay dùng một lần và bỏ đi sau mỗi lần sử dụng. Găng tay có thể tái sử dụng nên được rửa sạch bằng xà phòng và nước giữa các lần sử dụng.
- Đeo khẩu trang vừa vặn khi ở gần những người khác cho đến khi hết phát ban cùng các triệu chứng khác.
- Ăn uống lành mạnh và nghỉ ngơi nhiều để cơ thể lành bệnh.



Kiểm Soát Các Triệu Chứng Đau

- Các loại thuốc như ibuprofen (Advil, Motrin) và acetaminophen (Tylenol) có thể giúp quý vị cảm thấy dễ chịu hơn. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể kê thuốc giảm đau mạnh hơn.
- Đối với phát ban trong miệng, hãy súc miệng bằng nước muối ít nhất bốn lần một ngày. Có thể dùng nước súc miệng theo toa, hoặc thuốc gây tê cục bộ như lidocain nhót để giảm đau. Có thể dùng thuốc sát trùng miệng như nước súc miệng chlorhexidine để giúp giữ cho miệng sạch sẽ.
- Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu cơn đau trở nên nghiêm trọng và không thể kiểm soát được tại nhà.



Giảm Phát Ban

- Điều quan trọng nhất là cố gắng không chạm hoặc gãi vào vết phát ban. Điều này có thể làm phát ban lan rộng, tăng khả năng lây lan vi-rút cho người khác và gây nhiễm trùng do vi khuẩn. Nếu quý vị vô tình chạm vào vết phát ban, hãy rửa tay bằng xà phòng và nước; tránh chạm vào những vùng nhạy cảm như mắt, mũi, miệng, bộ phận sinh dục và trực tràng (hậu môn).
- Có thể sử dụng gel bôi benzocain/lidocain tại chỗ để giảm đau tạm thời. Thuốc kháng histamine đường uống như Benadryl và các loại kem bôi như kem dưỡng da calamine hoặc sáp dầu khoáng có thể giúp giảm ngứa.
- Ngâm mình trong bồn nước ấm (sử dụng bột yến mạch hoặc các sản phẩm tắm không kê toa khác dành cho da ngứa) có thể giúp giảm bớt cảm giác ngứa và khô.
- Những người bị phát ban ở hoặc xung quanh hậu môn hoặc bộ phận sinh dục (dương vật, tinh hoàn, môi âm hộ, âm đạo) hoặc đầy chậu cũng có thể hữu ích khi tắm ngồi. Bồn tắm ngồi là một bồn nước nông, tròn. Ngoài ra còn có tùy chọn ngồi trong bồn tắm với mực nước nông và ấm. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể kê đơn thuốc như povidone-iodine hoặc các sản phẩm khác để thêm vào nước bồn tắm ngồi. Thêm muối Epsom, giấm hoặc baking soda vào nước có thể làm dịu da.

