

# NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ CÚM MÙA



## Đường lây nhiễm

Qua các giọt nhỏ nước bọt hay dịch tiết mũi họng do hắt hơi

Có xu hướng lan rộng thành dịch



## Triệu chứng lâm sàng

Sốt trên 38 độ C, mệt mỏi

Đau cơ bắp, đau đầu

Ho khan, nghẹt mũi, viêm họng



## Biến chứng nguy hiểm

Suy hô hấp, viêm phổi, hen phế quản

Suy tim, suy giảm miễn dịch, nhiễm trùng huyết...



## Đối tượng nguy cơ cao

Trẻ em, người già trên 65 tuổi

Đối với phụ nữ mang thai, biến chứng có thể gây sảy thai hoặc bệnh lý thai nhi trong 3 tháng đầu thai kỳ



## Điều trị

Điều trị triệu chứng tại nhà bằng một số loại thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ như thuốc hạ sốt, thuốc ho...

Nếu triệu chứng kéo dài hơn một tuần, sốt cao kéo dài, ho nhiều, tức ngực, khó thở... thì nên đến cơ sở y tế



Rửa tay trước, sau khi ăn và khi ở ngoài về nhà với xà phòng và nước



Xây dựng chế độ ăn cân bằng chất dinh dưỡng



Tiêm phòng vắc xin cúm



Lau chùi thường xuyên các bề mặt tiếp xúc hay các vật dụng có thể bị lây nhiễm bệnh



Tập thể dục hàng ngày

# 5

## Biện pháp phòng, chống bệnh cúm mùa

1 Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi, tốt nhất che bằng khăn vải hoặc khăn tay hoặc khăn giấy dùng một lần hoặc ống tay áo để làm giảm phát tán các dịch tiết đường hô hấp.

2 Đeo khẩu trang tại nơi tập trung đông người, trên các phương tiện giao thông công cộng; thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch sát khuẩn tay (nhất là sau khi ho, hắt hơi). Không khạc nhổ bừa bãi nơi công cộng.

3 Hạn chế tiếp xúc với người mắc bệnh cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh khi không cần thiết.

4 Tiêm vắc xin cúm mùa phòng bệnh

5 Thực hiện lối sống lành mạnh; ăn thức ăn đủ chất dinh dưỡng để ngăn ngừa nhiễm virus cúm; tăng cường vận động thể lực, nâng cao sức khỏe



Lưu ý: Khi có triệu chứng ho, sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi, không tự ý làm xét nghiệm và mua thuốc điều trị tại nhà mà cần liên hệ với cơ sở y tế để được tư vấn, khám và xử trí kịp thời



**HCDC**  
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TP. HCM



Trước tình hình bệnh cúm mùa đang có xu hướng gia tăng trên thế giới cũng như tại Việt Nam và thực hiện khuyến cáo của **Sở Y tế TP.HCM về phòng, chống cúm mùa**, Trường THCS Võ Thành Trang khuyến cáo học sinh, phụ huynh và giáo viên **không nên hoang mang, lo lắng, nhưng cần chủ động phòng bệnh** để bảo vệ sức khỏe cá nhân và cộng đồng:

## Các biện pháp phòng chống cúm mùa tại trường học

- ◆ **Đeo khẩu trang** khi đến trường, đặc biệt tại các khu vực đông người như sân trường, nhà ăn, lớp học kín.
- ◆ **Rửa tay thường xuyên** bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn, đặc biệt sau khi ho, hắt hơi.
- ◆ **Che miệng, mũi khi ho hoặc hắt hơi**, tốt nhất bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay áo.
- ◆ **Hạn chế tiếp xúc với người có triệu chứng cúm** để giảm nguy cơ lây lan.
- ◆ **Tiêm vắc xin cúm mùa** theo khuyến cáo của cơ quan y tế để tăng cường miễn dịch.
- ◆ **Duy trì lối sống lành mạnh**: Ăn uống đủ chất, tập thể dục thường xuyên để tăng sức đề kháng.

### Khi nào cần đi khám bác sĩ?

Học sinh hoặc giáo viên có các triệu chứng như:

- ⚠️ Sốt cao, ho, đau họng kéo dài.
- ⚠️ Đau đầu, mệt mỏi, khó thở.
- ⚠️ Có bệnh nền hoặc hệ miễn dịch yếu, cần theo dõi sức khỏe sát sao.
- 💡 Khi có dấu hiệu nghi ngờ nhiễm cúm, **không tự ý mua thuốc điều trị tại nhà**, cần đến cơ sở y tế để được khám và tư vấn kịp thời.



Trường THCS Võ Thành Trang kêu gọi toàn thể CB-GV-NV, CMHS và HS **chung tay thực hiện các biện pháp phòng chống cúm mùa**, bảo vệ sức khỏe cho chính mình và cộng đồng./.