



SỞ Y TẾ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT

HCDC

Chủ động phòng bệnh CÚM MÙA

Cúm mùa là gì?

Cúm mùa là bệnh truyền nhiễm cấp tính thường do vi rút cúm A hoặc B gây ra. Bệnh có thể lây lan qua các giọt bắn khi người bệnh ho, hắt hơi hoặc qua bàn tay bị nhiễm vi rút.

Cúm mùa dễ bùng phát vào:

- Mùa đông xuân, thời tiết lạnh ẩm;
- Tụ tập đông người tạo điều kiện thuận lợi cho vi rút lây lan.



Phân biệt cúm mùa và cúm gia cầm (A/H5N1, H7N9, H5N6):

Cúm gia cầm gây ra các triệu chứng giống cúm mùa như sốt, mệt mỏi, đau cơ, ho, đau họng, sổ mũi, nghẹt mũi... Ngoài ra, đa số người bệnh mắc cúm gia cầm còn biểu hiện khó thở, tức ngực, tím tái và nhanh chóng tới suy hô hấp cấp tính.

Điểm quan trọng giúp nghi ngờ cúm gia cầm là yếu tố dịch tễ. Người mắc cúm gia cầm có tiền sử tiếp xúc gần với gia cầm bệnh, chết như

nuôi, buôn bán, vận chuyển, tham gia giết mổ, chế biến hoặc ăn thịt gia cầm sống/chưa nấu kỹ...

So với cúm mùa, cúm gia cầm diễn tiến nặng hơn. Trong khi đó, đa số người mắc cúm mùa hồi phục sau 3 đến 5 ngày, trừ một số số trường hợp có bệnh nền hoặc lớn tuổi, bệnh có thể diễn tiến nặng gây viêm phổi, suy hô hấp cấp.

Triệu chứng của cúm mùa

Sốt, đau đầu, đau cơ, mệt mỏi, sổ mũi, ho, đau họng.



Đối tượng có nguy cơ mắc bệnh nặng

Những người có nguy cơ cao mắc cúm mùa nghiêm trọng bao gồm:

- Phụ nữ mang thai ở bất kỳ giai đoạn nào của thai kỳ
- Trẻ em dưới 5 tuổi



- Người trên 65 tuổi
- Người có các bệnh mạn tính như HIV/AIDS, hen suyễn, bệnh tim, phổi và đái tháo đường



Bệnh cúm mùa được điều trị như thế nào?

Hầu hết người bệnh sẽ hồi phục trong vòng một tuần. Người mắc bệnh nên uống nhiều nước và nghỉ ngơi.

Thuốc kháng vi rút có thể làm giảm các biến chứng nghiêm trọng và tử vong, đặc biệt quan trọng đối với các nhóm có nguy cơ cao và cần được dùng sớm (trong vòng 48 giờ sau khi có triệu chứng). Người bệnh không được tự ý sử dụng thuốc kháng vi rút khi không có chỉ định của bác sĩ.

Thuốc kháng sinh không có hiệu quả đối với vi rút cúm.

Làm gì để phòng cúm mùa?

Giữ vệ sinh cá nhân:

- Che miệng khi ho, hắt hơi.
- Rửa tay thường xuyên với nước và xà phòng.



Ăn đủ chất, ngủ đủ giấc để tăng sức đề kháng.

Tiêm vắc xin cúm mùa để tăng cường miễn dịch phòng chống cúm, đặc biệt là người cao tuổi, người có bệnh nền.



Tránh tiếp xúc gần người đang bị cúm hoặc nghi ngờ cúm.

Đeo khẩu trang ở nơi đông người, nhất là khi đến cơ sở y tế.

Khi có triệu chứng nghi cúm: cần đến ngay cơ sở y tế để được khám và điều trị kịp thời, hạn chế tham gia các hoạt động tụ tập đông người tránh lây lan cho cộng đồng.



“Chủ động phòng cúm - Bảo vệ sức khỏe”



SỞ Y TẾ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT
366A Âu Dương Lân, Phường Chánh Hưng,
Thành phố Hồ Chí Minh.



hcdc.vn/



hcdc.vn/f



hcdc.vn/y



hcdc.vn/t