**TRƯỜNG TIỂU HỌC THANH AM**

**TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG BỆNH CÚM A**

Cúm A là bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính do virus, có khả năng lây lan nhanh trong cộng đồng. Cúm A đa số lành tính và có thể tự khỏi sau 7 - 10 ngày. Tuy nhóm nhóm đối tượng có nguy cơ cao như trẻ em, người già cần được phòng ngừa cúm A tránh lây nhiễm bởi bệnh có thể gây ra những biến chứng nguy hiểm như viêm phổi, viêm màng não...

**1. Cúm A lây truyền qua những đường nào?**

Lây truyền giữa người với người thông qua dịch tiết đường hô hấp. Khi người bị cúm ho, hắt hơi... virus cúm có thể theo dịch tiết ra bên ngoài và phát tán xa khoảng 2 mét trong không khí.

Bên cạnh đó, virus cúm a có thể tồn tại trong môi trường bên ngoài khoảng 1 tiếng đồng hồ, khi người bình thường chạm vào đồ vật, vật dụng có chứa virus cúm cũng có nguy cơ lây nhiễm bệnh.

Người mang virus cúm có thể truyền cúm cho người khác trước khi xuất hiện các [triệu chứng cúm](https://www.vinmec.com/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/10-dau-hieu-phan-biet-cam-cum-voi-cam-lanh/) (thời gian ủ bệnh). Thời gian lây truyền virus cúm mạnh nhất từ 3-4 ngày sau khi phát bệnh. Nhóm đối tượng nguy cơ có thể lây truyền virus cúm trong thời gian hơn 7 ngày.

**2.Cách phòng ngừa cúm A**

Để [phòng ngừa cúm A](https://admin.vinmec.com/vi/vac-xin/kien-thuc-tiem-chung/cac-khuyen-cao-cua-who-ve-benh-cum-mua/?link_type=related_posts), Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế khuyến cáo các biện pháp đối với cúm mùa thông thường bao gồm:

Thực hiện tốt vệ sinh cá nhân: rửa tay thường xuyên, đeo khẩu trang khi ra đường, trong mùa dịch cần tránh nơi đông người. Nhóm đối tượng nguy cơ như người mắc bệnh mạn tính, phụ nữ mang thai, người già, trẻ em... cần tránh tiếp xúc với người mắc bệnh cúm hoặc nghi ngờ mắc cúm.

Khi có các triệu chứng cúm như: Sốt, ho, sổ mũi, đau đầu... nên đến các cơ sở y tế khám để xác định bệnh và có biện pháp phòng ngừa lây nhiễm cho những người xung quanh.

Vệ sinh nơi ở, lớp học, nơi làm việc, lau chùi vật dụng, đồ chơi bằng hóa hóa sát khuẩn.

Không tự ý sử dụng thuốc nếu không có chỉ dẫn của bác sĩ, đặc biệt là [thuốc kháng virus Tamiflu](https://admin.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/khong-phai-ai-bi-cum-cung-can-dung-tamiflu/) chỉ có tác dụng khi được sử dụng trong vòng 48h kể từ khi có triệu chứng cúm.

Tăng cường sức đề kháng bằng cách nghỉ ngơi, ăn uống, sinh hoạt hợp lý, tập thể dục hàng ngày.

Tiêm phòng vắc xin cúm hàng năm cho trẻ em từ 6 tháng tuổi trở lên và người lớn. Nhóm đối tượng nguy cơ cao cần được tiêm phòng trước mùa dịch, đặc biệt là trẻ em, người cao tuổi, người mắc bệnh mạn tính, người suy giảm miễn dịch, phụ nữ có thai....

|  |  |
| --- | --- |
| **KT HIỆU TRƯỞNG**  **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**  **Ngô Xuân Trực** | **CBYT**  **Trần Ánh Tuyết** |