

# TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH CÚM MÙA

(Phát thanh vào các ngày trong tuần từ 04/02/2025)

! Thời tiết thay đổi thất thường là điều kiện thuận lợi để virus cúm và các bệnh đường hô hấp phát triển mạnh. Cúm mùa là bệnh truyền nhiễm cấp tính, dễ mắc và lây lan nhanh. Các tác nhân gây bệnh cúm mùa chủ yếu là các chủng virus cúm A như A/H1N1, A/H3N2 và cúm B.

👉 Những triệu chứng phổ biến của cúm mùa:

Sốt cao đột ngột, đau đầu, mệt mỏi

Đau nhức cơ bắp, ớn lạnh

Ho, đau họng, sổ mũi, nghẹt mũi

Để chủ động phòng chống cúm mùa, ngành y tế khuyến cáo cần thực hiện tốt các nội dung sau:

1. Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi, tốt nhất che bằng khăn vải/khăn tay/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.

6. 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.

💡 Dịch cúm có thể bùng phát trong mọi điều kiện môi trường, dù ở miền Bắc hay miền Nam, vì vậy đừng chủ quan – hãy luôn chủ động bảo vệ sức khỏe cho bản thân và gia đình! ❤️



## CẢNH BÁO CÚM MÙA

### CẦN PHÁT HIỆN SỚM VÀ CHỦ ĐỘNG PHÒNG TRÁNH HIỆU QUẢ

#### ? Cúm mùa là gì?

- Cúm mùa là một bệnh nhiễm trùng hô hấp cấp tính do virus cúm gây nên.
- Bệnh xảy ra hàng năm, thường vào mùa đông xuân. Bệnh lây nhiễm trực tiếp từ người bệnh sang người lành thông qua các giọt bắn khi nói chuyện, khi ho, hắt hơi.
- Cúm mùa có 4 chủng virus là A, B, C, D. Tại Việt Nam các virus gây bệnh cúm mùa thường gặp là cúm A/H3N2, A/H1N1 và cúm B.



#### Các dấu hiệu cảnh báo cần

### NHẬP VIỆN KHẨN CẤP



Sốt cao liên tục  $\geq 39^{\circ}\text{C}$ , không đáp ứng thuốc hạ sốt hoặc co giật



Khó thở, thở nhanh hoặc nhịp thở bất thường



Đau ngực, hoặc đau cơ dữ dội



Tim môi và đầu chi, tay chân lạnh



Trẻ lì bì, mệt mỏi, ăn kém, nôn trớ nhiều

#### Một số

## TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP



Đau họng và ho



Hắt hơi, chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi



Sốt và ớn lạnh



Nhức đầu và nhức mỏi cơ thể



Cảm thấy mệt mỏi



Có thể kèm theo đau bụng, nôn, tiêu chảy



## BIẾN CHỨNG NGUY HIỂM



Thông thường, bệnh diễn biến nhẹ



hồi phục sau 5-7 ngày

TUY NHIÊN, đối với trẻ nhỏ dưới 5 tuổi, trẻ có bệnh mạn tính về tim phổi, thận, bệnh chuyển hóa, thiếu máu hoặc suy giảm miễn dịch... cúm mùa có thể diễn biến nặng, gây biến chứng nguy hiểm



- Suy hô hấp
- Viêm phổi
- Viêm thanh khí phế quản
- Viêm tai giữa
- Viêm não
- Viêm cơ tim
- Nhiễm khuẩn thứ phát
- Làm trầm trọng hơn tình trạng của bệnh nhi mắc bệnh nền, gia tăng nguy cơ tử vong.



## CÁCH PHÒNG BỆNH



### TIÊM PHÒNG VẮC XIN CÚM MÙA



Khi có triệu chứng ho, sốt, sổ mũi... cần đến ngay cơ sở y tế



Bảo đảm vệ sinh cá nhân, che miệng khi hắt hơi



Thường xuyên rửa tay với xà phòng và nước sạch



Vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước muối



Giữ ấm cơ thể



Ăn uống đủ chất, bù đủ nước, tăng sức đề kháng



Hạn chế tiếp xúc với người bệnh/người nghi ngờ mắc bệnh