

## **BÀI TUYÊN TRUYỀN BỆNH CÚM MÙA**

Cúm mùa là bệnh truyền nhiễm đường hô hấp cấp tính, do Influenza virus lây nhiễm vào mũi, họng và phổi. Tại Việt Nam, cúm mùa thường lưu hành quanh năm, nhưng có xu hướng tập trung vào mùa đông, xuân. Các chuyên gia cảnh báo, đỉnh điểm mùa cúm tại nước ta có thể rơi vào khoảng tháng 3-4 và tháng 9-10 hằng năm.

Cúm mùa thường diễn biến nhẹ và hồi phục trong vòng 2-7 ngày. Tuy nhiên, bệnh có thể gây biến chứng hoặc tử vong ở nhóm người nguy cơ cao như người từ 65 tuổi trở lên, trẻ nhỏ, phụ nữ mang thai, người có bệnh lý nền,.. . Cách hiệu quả nhất để giảm nguy cơ mắc cúm và các biến chứng nghiêm trọng có thể xảy ra là tiêm vắc xin cúm nhắc lại mỗi năm.

Hiện nay đang lưu hành dịch Cúm các Chủng A,B, Covid 19, số ca mắc Cúm tăng cao và có nhiều ca biến chứng nặng về đường hô hấp: phế quản, phổi. Cha mẹ học sinh đôn đốc nhắc nhở HS ăn sáng đầy đủ, giữ ấm cơ thể, vệ sinh mũi họng bằng nước muối ấm hàng ngày, mang bình nước cá nhân và không uống chung bình với người khác, khuyến khích đeo khẩu trang khi đến trường để phòng tránh lây nhiễm bệnh.

Trạm y tế phường ĐỨC GIANG vẫn đang triển khai tiêm vắc xin cúm mùa và các mũi vắc xin khác. Các thông tin về sức khỏe, vắc xin còn chưa rõ..xin hãy đến Trạm y tế phường hoặc các cơ sở Y tế gần nhất để được tư vấn kỹ hơn.



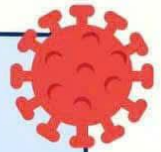
## CẢNH BÁO CÚM MÙA

### 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.**



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

# 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
-   Vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước muối
-   Ăn uống đủ chất, bù đủ nước, tăng sức đề kháng
-   Thường xuyên rửa tay với xà phòng và nước sạch
-   Giữ ấm cơ thể
-   Hạn chế tiếp xúc với người bệnh/người nghi ngờ mắc bệnh

# 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.



**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



Tím môi và đầu chi, tay chân lạnh



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

# Bệnh cúm mùa

## Tác nhân gây bệnh, biểu hiện và cách phòng chống

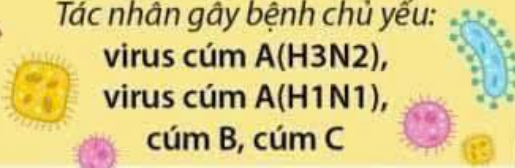
Không khí ô nhiễm và thời tiết thường thay đổi đột ngột là thời điểm cho các loại virus, vi khuẩn gây bệnh cho người, đặc biệt là bệnh cúm mùa.

### BỆNH TRUYỀN NHIỄM CẤP TÍNH



Tác nhân gây bệnh chủ yếu:

virus cúm A(H3N2),  
virus cúm A(H1N1),  
cúm B, cúm C



Biểu hiện: sốt, đau đầu,  
đau cơ, mệt mỏi, sổ mũi,  
đau họng, ho

Khả năng lây nhiễm rất cao



Qua đường hô hấp, qua các giọt nhỏ nước bọt  
hay dịch tiết mũi họng do hắt hơi, ho khạc



### CÁCH PHÒNG BỆNH



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 hằng ngày  
bằng nước muối



Giữ ấm cơ thể,  
ăn uống đủ chất



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



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



Tiêm phòng vắc xin  
cúm mùa

Nguồn: Bộ Y tế

<https://infographics.vn>

© TTXVN  
Vietnam News Agency