**CÁCH PHÒNG BỆNH CÚM MÙA HIỆU QUẢ**

**I. Giới thiệu về bệnh cúm mùa**

Cúm mùa là một bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính do virus cúm gây ra, thường xuất hiện vào mùa thu – đông. Bệnh lây lan nhanh chóng qua đường hô hấp, tiếp xúc trực tiếp hoặc gián tiếp với dịch tiết của người nhiễm bệnh. Cúm mùa có thể gây sốt cao, ho, đau họng, mệt mỏi, và nếu không điều trị đúng cách, có thể dẫn đến biến chứng nguy hiểm như viêm phổi, suy hô hấp.

**II. Cách phòng bệnh cúm mùa**

Để bảo vệ sức khỏe, mỗi người cần thực hiện các biện pháp phòng bệnh sau:

**1. Tiêm phòng vắc-xin cúm**

* Tiêm vắc-xin cúm hằng năm là cách hiệu quả nhất để phòng bệnh.
* Đặc biệt quan trọng đối với trẻ em, người cao tuổi, phụ nữ mang thai và người có bệnh nền.

**2. Giữ vệ sinh cá nhân**

* Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn.
* Che miệng khi ho, hắt hơi bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay áo để tránh phát tán virus.
* Hạn chế chạm tay vào mắt, mũi, miệng khi chưa rửa tay sạch.

**3. Duy trì lối sống lành mạnh**

* Ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, tăng cường rau xanh, hoa quả để bổ sung vitamin giúp nâng cao sức đề kháng.
* Uống đủ nước, ngủ đủ giấc và tập luyện thể dục thể thao thường xuyên.
* Giữ ấm cơ thể, đặc biệt khi trời lạnh, để tránh bị cảm lạnh, tạo điều kiện cho virus cúm phát triển.

**4. Hạn chế tiếp xúc với nguồn lây bệnh**

* Tránh tiếp xúc gần với người bị cúm, không dùng chung đồ dùng cá nhân.
* Đeo khẩu trang khi ra ngoài, đặc biệt ở nơi đông người.
* Nếu bị cúm, cần nghỉ ngơi, tránh lây lan cho người khác, không tự ý dùng kháng sinh mà nên tham khảo ý kiến bác sĩ.

**Cúm mùa là bệnh phổ biến nhưng hoàn toàn có thể phòng tránh nếu thực hiện các biện pháp bảo vệ bản thân và cộng đồng. Hãy chủ động tiêm phòng, giữ gìn vệ sinh cá nhân và duy trì thói quen sinh hoạt lành mạnh để bảo vệ sức khỏe cho chính mình và những người xung quanh.**