|  |  |
| --- | --- |
|  **UBND PHƯỜNG LONG BIÊN****TYT PHƯỜNG LONG BIÊN** | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM****Độc lập – Tự do – Hạnh Phúc** |

**CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG BỆNH CÚM**

**BỆNH CÚM LÀ GÌ?**

Bệnh cúm là một bệnh truyền nhiễm virus tấn công hệ hô hấp của người bệnh - mũi, cổ họng và phổi. Đối với hầu hết mọi người, cúm sẽ tự khỏi. Nhưng đôi khi, cúm và các biến chứng của nó có thể gây tử vong

Mặc dù vắc-xin cúm không hiệu quả 100%, tuy nhiên đây vẫn là cách phòng chống cúm tốt nhất nếu được tiêm hằng năm.

**NGUYÊN NHÂN BỆNH CÚM:**

Nguyên nhân của **bệnh cúm** là do Vi rút cúm (Influenza virus), virus này  liên tục biến thể với các chủng mới xuất hiện thường xuyên.

**TRIỆU CHỨNG BỆNH CÚM:**

Ban đầu, cúm [có vẻ giống như cảm lạnh thông thường](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/10-dau-hieu-phan-biet-cam-cum-voi-cam-lanh/) với sổ mũi, hắt hơi và đau họng. Nhưng cảm lạnh thường phát triển chậm, trong khi cúm có xu hướng xuất hiện đột ngột. Người dân hay gọi là bệnh cảm cúm, tuy nhiên 2 căn bệnh này khác nhau nhưng do dễ bị nhầm lẫn do các triệu chứng khá giống nhau, thường thì người bệnh tự điều trị theo kinh nghiệm truyền miệng mà ít khi đi đến bệnh viện.

Các triệu chứng điển hình của bệnh cúm bao gồm:

* Sốt trên 38 độ C
* Đau cơ bắp
* Ớn lạnh
* Đau đầu
* Ho khan
* Mệt mỏi
* Nghẹt mũi
* Viêm họng

**ĐƯỜNG LÂY TRUYỀN BỆNH CÚM:**

Vi-rút cúm di chuyển trong không khí trong các giọt nước do người bị bệnh cúm phát ra khi trùng ho, hắt hơi hoặc nói chuyện. Người khác có thể hít trực tiếp các giọt hoặc bạn có thể nhiễm virus do chạm vào các đồ vật dính virus trên bề mặt  như điện thoại hoặc bàn phím máy tính, sau đó đưa tay lên dụi mắt, mũi hoặc miệng, từ đó người khỏe mạnh bị nhiễm bệnh cúm.

**ĐỐI TƯỢNG NGUY CƠ BỆNH CÚM:**

Các yếu tố có thể làm tăng khả năng phát triển bệnh cúm hoặc các biến chứng của nó bao gồm:

* Trẻ nhỏ dưới 5 tuổi (đặc biệt là trẻ dưới 2 tuổi).
* Người lớn trên 65 tuổi
* Người bệnh ở viện dưỡng lão
* Phụ nữ có thai và phụ nữ hai tuần sau sinh
* Những người có hệ miễn dịch yếu
* Những người mắc các bệnh mãn tính  như hen suyễn, bệnh tim, bệnh thận, bệnh gan và tiểu đường
* Những người rất béo phì, có chỉ số khối cơ thể (BMI) từ 40 trở lên.

**PHÒNG NGỪA BỆNH CÚM:**

- Hạn chế tiếp xúc với người bị Cúm hoặc khi tiếp xúc phải đeo khẩu trang.

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng hoặc nước sát khuẩn tay nhanh.

- Hỗ trợ bảo vệ niêm mạc đường hô hấp( mũi, miệng) là nơi cửa ngõ xâm nhập của virut cúm.

-Tiêm vắc xin cúm:

Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC) khuyến cáo  nên tiêm phòng cúm hàng năm cho tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên.

Vắc-xin cúm sẽ bảo vệ người được tiêm khỏi ba hoặc bốn loại vi-rút cúm phổ biến nhất lưu hành trong mùa cúm năm đó.

**LỊCH TIÊM:**

**- Trẻ từ 6 tháng – dưới 3 tuổi tiêm bắp 1 liều 0.25ml nhắc lại liều 2 sau 4 tuần.**

**- Trẻ từ 3 Tuổi – dưới 9 tuổi tiêm bắp 1 liều 0.5ml nhắc lại liều 2 sau 4 tuần.**

**- Sau đó cứ 1 năm nhắc lại 1 lần.**

***\* Để nâng cáo hiệu quả phòng bệnh Trạm Y tế yêu cầu những gia đình đã tiêm cúm mũi 1 đến Trạm Y tế đăng kí để tiêm mũi 2.***

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Long Biên, ngày tháng năm 2019***T.M Trạm Y tế****Đặng Thị Thanh Hồng** |