



Bệnh cúm là gì?

Bệnh cúm là một bệnh hô hấp truyền nhiễm. Bệnh này do một loại virus tấn công mũi, họng, và phổi. Bệnh có thể phòng tránh bằng cách tiêm chủng. Bệnh cúm **không** phải là viêm dạ dày (stomach flu).

Cách lây lan của bệnh cúm?

Bệnh cúm có thể lây:

- Từ người sang người do ho và hắt hơi
- Do chạm vào các đồ vật có virus cúm và sau đó chạm vào mắt, mũi hoặc miệng

Triệu chứng của bệnh cúm là gì?

Các triệu chứng xuất hiện nhanh và có thể gồm có:

- Sốt */hoặc phát sốt/rét run
- Viêm họng
- Nhức đầu
- Rất mệt mỏi
- Ho khan
- Đau nhức cơ thể
- Sổ mũi

Các triệu chứng này có thể rất nặng. Chúng có thể khiến cho bạn phải nằm nghỉ trên giường vài ngày.

*Điều quan trọng cần lưu ý là không phải ai mắc bệnh cúm cũng bị sốt.

Bạn sẽ mắc bệnh cúm trong bao lâu nếu bạn đã phơi nhiễm virus cúm?

Thời gian từ khi một người phơi nhiễm virus cúm đến khi bắt đầu xuất hiện triệu chứng là khoảng từ một đến bốn ngày, trung bình là khoảng hai ngày.

Người mắc bệnh cúm có khả năng lây nhiễm trong bao lâu?

Hầu hết người lớn khỏe mạnh có thể lây bệnh cho người khác kể từ một ngày trước khi triệu chứng phát triển và tối đa năm đến bảy ngày sau khi bị bệnh. Một số trẻ em có thể lây virus này trong thời gian nhiều hơn bảy ngày. Điều đó có nghĩa là bạn có thể lây bệnh cúm cho người khác trước khi bạn biết mình bị bệnh, cũng như trong thời gian bạn bị bệnh.

Bệnh cúm khác với cảm lạnh như thế nào?

Cảm lạnh và cúm đều là bệnh hô hấp nhưng gây ra bởi các loại virus khác nhau. Vì chúng có triệu

chứng tương tự, có thể khó phân biệt chúng nếu chỉ dựa trên triệu chứng. Nói chung, bệnh cúm nghiêm trọng hơn cảm lạnh và các triệu chứng như sốt, đau nhức cơ thể, cực kỳ mệt mỏi, và ho khan là các triệu chứng thường gặp và có mức độ cao. Người bị cảm lạnh có khả năng sổ mũi cao hơn.

Tại Hoa Kỳ mùa cúm xuất hiện vào thời gian nào?

Mùa cúm xuất hiện từ tháng 10 đến tháng 4. Diễn biến bệnh cúm thường ở mức cao nhất trong thời gian từ cuối tháng 12 đến tháng 3. Mức độ nghiêm trọng (số ca nhiễm bệnh, nhập viện, và tử vong) của một mùa cúm thay đổi tùy năm.

Bạn có thể bảo vệ bản thân và người khác chống bệnh cúm bằng cách nào?

- **Cách hiệu quả duy nhất để phòng ngừa cúm là tiêm phòng cúm mỗi mùa thu.**
- Rửa tay thường xuyên – bằng xà phòng và nước, hoặc bằng một loại chất rửa tay có cồn, không nước.
- Tránh chạm vào mắt, mũi hoặc miệng.
- Nghi học hoặc nghỉ làm nếu bạn mắc một bệnh hô hấp truyền nhiễm.
- Tránh tiếp xúc với người khác bị bệnh giống cúm.
- Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi bạn ho hoặc hắt hơi. Sau đó vứt bỏ khăn giấy.
- Nếu bạn không có khăn giấy, hãy ho hoặc hắt hơi vào ống tay áo.
- Tránh để con bạn tiếp xúc gần gũi (bồng ẵm, hôn) với các thành viên gia đình nào có thể mắc bệnh cúm (sốt, đau nhức cơ, ốm, ho) hoặc các bệnh hô hấp truyền nhiễm khác.
- Không dùng chung bất kỳ thứ gì đi vào miệng (tách uống nước hoặc ống hút).
- Vệ sinh các bề mặt thường chạm vào thường xuyên (tay nắm cửa, tay nắm tủ lạnh, điện thoại, vòi nước) nếu có người trong nhà mắc bệnh cảm hoặc cúm.
- Không hút thuốc gần trẻ em.

Ai nên đi tiêm phòng cúm?

Tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên đều nên tiêm ngừa cúm.

Điều đặc biệt quan trọng là các nhóm người sau đây phải được tiêm ngừa vì họ có nguy cơ cao mắc các

Tờ Thông Tin về Bệnh Cúm – trang 2

biến chứng nghiêm trọng liên quan đến bệnh cúm hoặc vì họ sống với hoặc chăm sóc cho một người có nguy cơ mắc các biến chứng liên quan đến bệnh cúm:

- Trẻ em dưới 5 tuổi, nhưng đặc biệt là các em từ 6 tháng tuổi đến 2 tuổi
- Người lớn 50 tuổi trở lên
- Trẻ em và người lớn có:
 - Bệnh tim
 - Bệnh phổi bao gồm suyễn
 - Bệnh tiểu đường
 - Hệ miễn dịch bị suy yếu
 - Rối loạn máu
- Phụ nữ mang thai
- Trẻ em từ 6 tháng tuổi đến 18 tuổi đang được điều trị lâu dài bằng aspirin
- Người sống trong các dưỡng đường và các cơ sở chăm sóc dài hạn
- Nhân viên y tế trực tiếp tham gia chăm sóc bệnh nhân
- Những người tiếp xúc trong hộ gia đình và người chăm sóc ngoài gia đình của trẻ em dưới 5 tuổi, đặc biệt là các trường hợp tiếp xúc với trẻ em dưới 6 tháng tuổi.

Nếu bạn cho rằng bạn hoặc con bạn mắc bệnh cúm thì sao?

- **Hãy ở nhà nếu bạn bị bệnh và cũng khuyến khích người khác làm như thế.**
- Hãy nghỉ ngơi và uống nhiều nước. Việc này sẽ giúp cơ thể phục hồi sau khi nhiễm bệnh.
- Sử dụng thuốc chằng hạn như acetaminophen để thuyên giảm triệu chứng (không được cho trẻ em hoặc thanh thiếu niên có các triệu chứng giống cúm – đặc biệt là sốt – uống aspirin nếu chưa trao đổi với bác sĩ).
- Vì bệnh cúm là do một loại virus gây ra chứ không phải vi khuẩn, các thuốc kháng sinh sẽ không có tác dụng giúp điều trị bệnh cúm. Thuốc kháng virus là một lựa chọn cho một số người nhưng không phải cho tất cả.
- Hãy gọi cho bác sĩ của bạn hoặc phòng khám để biết phải làm gì nếu bạn lo lắng.
- Hãy thực hiện hướng dẫn của bác sĩ của con bạn về việc kiểm soát triệu chứng sốt.
- Hãy đưa con bạn đến bác sĩ hoặc phòng cấp cứu nếu bé:
 - Thở gấp hoặc khó thở
 - Có màu da tím bầm

- Không uống đủ nước và bị mất nước
 - Không tỉnh giấc hoặc tương tác với người khác
 - Kích ứng đến nỗi không muốn được bế
 - Đờ hơn rồi lại bệnh lại, có sốt và ho nặng hơn
- Nếu bạn lo có vấn đề bất thường với con mình, hãy gọi cho bác sĩ của bé.

Còn các loại thuốc kháng virus thì sao?

Thuốc kháng virus giúp chống lại virus cúm trong cơ thể bạn. Các loại thuốc này chỉ được cung cấp theo toa. Có những nguy cơ khi sử dụng các thuốc này và một số người có thể gặp các tác dụng phụ nghiêm trọng.

Hầu hết những người khỏe mạnh mắc bệnh cúm không cần điều trị bằng thuốc kháng virus. Các loại thuốc này phải được sử dụng để điều trị cho những người mắc bệnh cúm rất nặng (những người phải nằm viện) hoặc có nguy cơ cao hơn mắc các biến chứng nghiêm trọng của bệnh cúm.

Nếu được sử dụng trong khung thời gian phù hợp (thường là trong vòng hai ngày sau khi bị bệnh), thuốc kháng virus có thể rút ngắn thời gian bệnh và phòng tránh các biến chứng nghiêm trọng hơn của bệnh cúm. Tuy nhiên, các loại thuốc này không phải là phương thuốc chữa lành bệnh. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn nếu có thắc mắc.