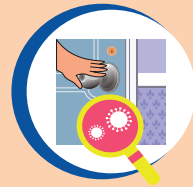




NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ BỆNH CÚM MÙA

Bệnh cúm mùa là bệnh nhiễm vi rút cấp tính đường hô hấp. Bệnh ghi nhận quanh năm và tăng cao vào mùa đông xuân.

Đường lây truyền



Qua tiếp xúc với dịch tiết mũi họng của người bệnh khi họ ho khạc, hắt hơi, nói chuyện.

Hoặc tiếp xúc với các đồ vật, bề mặt nhiễm vi rút

Biểu hiện

- + Sốt, mệt mỏi
- + Đau đầu, đau cơ
- + Sổ mũi, đau họng, ho



Sốt, mệt mỏi



Đau đầu



Đau cơ



Sổ mũi



Đau họng



Ho

Thông thường bệnh diễn biến nhẹ và hồi phục trong vòng 2-7 ngày.

Tuy nhiên, bệnh có thể diễn biến nặng trên các nhóm đối tượng: Trẻ em; người cao tuổi; phụ nữ mang thai; người có bệnh mãn tính hoặc suy giảm miễn dịch.

Biện pháp phòng bệnh

- Đảm bảo vệ sinh cá nhân**, che miệng khi ho, hắt hơi; thường xuyên rửa tay bằng xà phòng với nước sạch; vệ sinh mũi họng hàng ngày bằng nước muối.
- Giữ ấm cơ thể**, ăn uống đủ chất dinh dưỡng để nâng cao thể trạng.
- Tiêm vắc xin cúm mùa** để tăng cường miễn dịch phòng chống cúm.
- Thường xuyên vệ sinh**, lau sạch các bề mặt, vật dụng tiếp xúc hàng ngày, sàn nhà bằng xà phòng hoặc bằng dung dịch sát khuẩn và mở cửa thoáng mát nơi ở, lớp học, phòng làm việc.
- Hạn chế tiếp xúc với bệnh nhân cúm** hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh khi không cần thiết; Sử dụng khẩu trang y tế khi cần thiết.
- Người dân không tự ý mua thuốc** và sử dụng thuốc kháng vi rút mà **cần phải theo hướng dẫn và có chỉ định của bác sĩ**.
- Khi có triệu chứng** ho, sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi cần **đến ngay cơ sở y tế** để được khám, xử trí kịp thời.



Che miệng khi ho



Giữ ấm cơ thể



Tiêm vắc xin cúm mùa



Thường xuyên vệ sinh các bề mặt, vật dụng



Hạn chế tiếp xúc với bệnh nhân cúm



Sử dụng thuốc phải theo hướng dẫn của bác sĩ



Đến cơ sở y tế để được khám, xử trí kịp thời