

Hoàng Diệu, ngày 10 tháng 2 năm 2025

BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG BỆNH CÚM MÙA

Phụ huynh thân mến!

Bệnh Cúm mùa là bệnh truyền nhiễm cấp tính với biểu hiện sốt, đau đầu, đau cơ, mệt mỏi, sổ mũi, đau họng và ho. Tác nhân gây bệnh chủ yếu do các chủng vi rút cúm A(H3N2), cúm A(H1N1), cúm B và cúm C.

Bệnh có khả năng lây nhiễm rất cao, qua đường hô hấp thông qua các giọt nhỏ nước bọt hay dịch tiết mũi họng do hắt hơi, ho khạc.

Bệnh Cúm thông thường bệnh diễn biến nhẹ và hồi phục trong vòng 2-7 ngày, nhưng đối với trẻ em, người già sức đề kháng kém, đặc biệt là người có bệnh mãn tính về tim phổi, thận, bệnh chuyển hóa, thiếu máu hoặc suy giảm miễn dịch ... thì bệnh cúm có thể diễn biến nặng hơn, dễ bị biến chứng và có thể dẫn đến tử vong nếu không điều trị kịp thời.

Các dấu hiệu, triệu chứng cúm thường gặp:

Biểu hiện lâm sàng của bệnh cúm thường xuất hiện sau 2 ngày khi cơ thể tiếp xúc với virus gây bệnh. Có rất nhiều người nhầm lẫn giữa bệnh cúm và cảm lạnh do triệu chứng cúm và cảm lạnh tương đồng với nhau. Ngoài các dấu hiệu nhận biết bệnh cúm là đau họng, sổ mũi và hắt hơi (giống với cảm lạnh) thì bệnh cúm còn có các dấu hiệu cảnh báo như sau:

- + Sốt vừa đến sốt cao (trên 38 độ C)
- + Cảm giác ớn lạnh
- + Đau đầu, chóng mặt
- + Đau nhức cơ bắp
- + Mệt mỏi toàn thân, cảm giác yếu ớt không còn chút sức lực
- + Buồn nôn, tiêu chảy (thường xuất hiện ở trẻ em nhiều hơn)

Thời gian ủ bệnh cúm thường kéo dài trong khoảng 2 ngày. Sau khoảng 5 ngày triệu chứng sốt và các triệu chứng khác sẽ biến mất nhưng ho và tình trạng mệt mỏi vẫn kéo dài. Tất cả các triệu chứng sẽ hết trong vòng một hoặc 2 tuần.

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

Hiện nay đang là mùa đông xuân, thời tiết lạnh ẩm, ô nhiễm môi trường, tập trung đông người tạo điều kiện thuận lợi cho vi rút cúm phát triển và lây lan. Để chủ động phòng chống cúm mùa, Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế khuyến cáo người dân thực hiện tốt các nội dung sau:

1. Đảm bảo vệ sinh cá nhân, che miệng khi hắt hơi; thường xuyên rửa tay với xà phòng với nước sạch; vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước muối.
2. Giữ ấm cơ thể, ăn uống đủ chất dinh dưỡng để nâng cao thể trạng.
3. Tiêm vắc xin cúm mùa để tăng cường miễn dịch phòng chống cúm.
4. 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.
- 5. Người dân không tự ý mua thuốc và sử dụng thuốc kháng vi rút (như thuốc Tamiflu) mà cần phải theo hướng dẫn và có chỉ định của thầy thuốc.**
6. 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.

Hoàng Diệu, ngày 10 tháng 2 năm 2025

Người viết bài



Nguyễn Thị Loan