

Tôi nên làm gì nếu bị cúm?

- Hãy ở nhà ít nhất 24 giờ sau khi hết sốt.
- Nghỉ ngơi đầy đủ.
- Uống nhiều nước.
- Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe xem quý vị có cần dùng thuốc kháng vi-rút hay không.



Nguồn Thông Tin Bổ Sung

Sở Y Tế New Jersey
nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml

Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)
cdc.gov/flu

Theo dõi Sở Y Tế New Jersey trên mạng xã hội bằng cách sử dụng @NJDeptofHealth trên: Facebook, Instagram, Threads, X, LinkedIn và YouTube.



New Jersey Department of Health
Communicable Disease Service
Vaccine Preventable Disease Program
PO Box 369, Trenton, NJ
609-826-4861



Thông Tin Cơ Bản về Cúm

Những lời khuyên để duy trì sức khỏe trong mùa cúm



Tôi nên biết gì về đại dịch cúm?

- Đại dịch cúm (bùng phát toàn cầu) là do một loại vi-rút cúm mới gây ra, ảnh hưởng đến mọi người trên khắp thế giới. Hầu hết mọi người sẽ không có khả năng miễn dịch khỏi (chống lại) vi-rút.
- Đại dịch cúm rất hiếm khi xảy ra. Chỉ có bốn đại dịch cúm xảy ra trong 100 năm qua – nhưng chúng rất nghiêm trọng.
- Vắc-xin cúm theo mùa có thể sẽ không bảo vệ quý vị khỏi đại dịch cúm. Giới chuyên môn cần phải tạo ra một loại vắc-xin mới và quá trình này có thể mất thời gian.
- Trong thời gian xảy ra đại dịch, hãy đảm bảo thực hiện các thói quen lành mạnh và dùng thuốc kháng vi-rút theo chỉ định của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Cúm là gì?

Bệnh cúm là do vi-rút nhiễm vào mũi, họng và phổi gây ra. Bệnh cúm dễ lây từ người sang người khi người bị cúm ho, hắt hơi hoặc nói chuyện. Quý vị cũng có thể bị cúm khi chạm vào bề mặt hoặc đồ vật có chứa vi-rút cúm rồi chạm vào miệng, mũi hoặc mắt của mình.

Các triệu chứng của bệnh cúm là gì?

- Sốt
- Ho
- Viêm họng
- Chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi
- Đau nhức cơ thể hoặc cơ bắp
- Đau đầu
- Mệt mỏi
- Nôn mửa và tiêu



Ai có nguy cơ mắc bệnh cúm?

Bất kỳ ai cũng có thể bị cúm, kể cả những người khỏe mạnh. Một số người có nguy cơ cao mắc các biến chứng nghiêm trọng nếu bị cúm như:

- Trẻ em dưới 5 tuổi
- Người lớn từ 65 tuổi trở lên
- Phụ nữ mang thai
- Những người mắc bệnh mạn tính (hen suyễn, tiểu đường hoặc hệ miễn dịch suy yếu)

Thực Hiện Ba Hành Động để Chống Lại Bệnh Cúm

1 Tiêm vắc-xin cúm hàng năm.

Vắc-xin cúm được khuyến nghị cho mọi người từ sáu tháng tuổi trở lên.

2 Thực hiện các thói quen lành mạnh.

Che miệng khi ho và hắt hơi bằng khăn giấy hoặc dùng tay áo (khủy tay), rửa tay thường xuyên, tránh xa những người bị bệnh, vệ sinh sạch sẽ các đồ vật và bề mặt thường xuyên tiếp xúc.

3 Dùng thuốc kháng vi-rút nếu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe kê đơn.

Thuốc kháng vi-rút có hiệu quả tốt nhất khi được dùng trong vòng hai ngày sau khi mắc bệnh; tuy nhiên, nếu bắt đầu dùng muộn hơn, thuốc vẫn có thể làm giảm mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng. Hãy nhớ



Tại sao tôi nên tiêm vắc-xin hàng năm?

- Vắc-xin cúm được đánh giá hàng năm và đôi khi được cập nhật để đối phó với các loại vi-rút cúm không ngừng thay đổi.
- Khả năng bảo vệ của vắc-xin cúm giảm dần theo thời gian, do đó, tiêm vắc-xin hàng năm là biện pháp phòng vệ tốt nhất.

Khi nào tôi nên tiêm vắc-xin cúm?

Quý vị nên tiêm vắc-xin cúm ngay khi có vắc-xin trong mùa cúm. Sau khi tiêm vắc-xin, cơ thể quý vị sẽ mất khoảng hai tuần để phát triển khả năng bảo vệ chống lại bệnh cúm, vì vậy, tốt nhất là quý vị nên tiêm vắc-xin vào cuối tháng 10 nếu có thể. Mùa cúm có thể kéo dài đến cuối tháng 5. Tiêm vắc-xin muộn hơn trong mùa cúm vẫn có thể bảo vệ quý vị.

Khi nào mọi người có thể lây nhiễm?

Mọi người có thể lây truyền bệnh cúm trong vòng 24 giờ **trước** khi cảm thấy ốm yếu và trong khoảng một tuần sau khi bắt đầu xuất hiện các triệu chứng. Trẻ em thậm chí có thể lây cho người khác trong khoảng thời gian lâu hơn.

