



## Các Sự Kiện về Cúm (Flu) Theo Mùa Facts about Seasonal Influenza (the Flu)

### Cúm là gì?

Cúm, thường được gọi là 'flu', là tình trạng nhiễm trùng mũi, cổ họng và phổi do siêu vi khuẩn cúm gây ra.

Người bị cúm cũng dễ bị các tình trạng nhiễm trùng khác. Những tình trạng này gồm cả sung phổi do siêu vi khuẩn hoặc vi trùng gây ra, tức là nhiễm trùng phổi. Những người từ 65 tuổi trở lên, trẻ sơ, và những người bị bệnh phổi hoặc tim, bị một số bệnh kinh niên nào đó, hoặc hệ thống miễn nhiễm bị suy yếu có nhiều rủi ro bị biến chứng hơn. Phụ nữ có thai khỏe mạnh trong nửa thai kỳ sau có nhiều rủi ro phải vào bệnh viện hơn sau khi bị nhiễm siêu vi khuẩn cúm theo mùa.

Tại Canada, hàng năm ước tính có từ 2,000 đến 8,000 người chết vì cúm theo mùa và các biến chứng.

### Làm thế nào để ngừa cúm?

Quý vị có thể giảm bớt rủi ro bị lây cúm, hoặc lây sang người khác, bằng cách:

- rửa tay thường xuyên.
- vắt khăn giấy đúng cách.
- ho và nhảy mũi vào tay áo thay vì vào tay quý vị.
- ở nhà khi bệnh.
- chủng ngừa cúm.

Thuốc chủng ngừa cúm theo mùa, còn được gọi là chích ngừa cúm, có thể giúp quý vị ngừa cúm hoặc tránh lây sang người khác. Ngoài thuốc chủng ngừa cúm theo mùa, cũng có một loại thuốc chủng ngừa riêng để ngừa đại dịch cúm H1N1. Muốn biết thêm chi tiết về các loại thuốc ngừa này, hãy đọc các HealthLink BC Files sau đây [#12d Thuốc Chủng Ngừa Cúm \(Flu\) Theo Mùa](#) và [#108b Thuốc Ngừa Đại Dịch Cúm H1N1 \(pH1N1\)](#).

### Cúm lây như thế nào?

Cúm lây dễ dàng từ người này sang người khác khi ho, nhảy mũi hoặc tiếp xúc tận mặt. Siêu vi khuẩn này cũng có thể lan truyền khi một người tiếp xúc với những hạt li ti từ ho hoặc nhảy mũi trên một người khác hoặc một vật nào đó, rồi sờ vào mặt mình trước khi rửa tay sạch sẽ.

Người lớn có thể lây siêu vi khuẩn sang người khác từ khoảng 1 ngày trước khi bắt đầu thấy có các triệu chứng cho đến 5 ngày sau đó. Trẻ em có thể lây siêu vi khuẩn này sang người khác đến 21 ngày sau khi bắt đầu thấy các triệu chứng.

### Có các triệu chứng gì?

Các triệu chứng cúm có thể gồm sốt, nhức đầu, đau nhức cơ bắp, xỏ mũi, đau cổ họng, hết sức mệt mỏi, và ho. Trẻ em cũng có thể cảm thấy buồn nôn, ói mửa, hoặc tiêu chảy. Tuy cảm và những loại siêu vi khuẩn khác có thể gây ra các triệu chứng tương tự, các triệu chứng do siêu vi khuẩn cúm gây ra thường nặng hơn.

Các triệu chứng có thể bắt đầu khoảng 1 đến 4 ngày, trung bình là 2 ngày, sau khi bị nhiễm siêu vi khuẩn cúm. Sốt và các triệu chứng khác có thể kéo dài từ 7 đến 10 ngày, và bị ho và yếu người thêm đến hai tuần nữa.

### Điều Trị Ở Nhà

Nếu quý vị bị cúm hay 'flu', điều trị ở nhà có thể giúp giảm bớt các triệu chứng. Cách điều trị ở nhà có thể gồm:

- Nghỉ ngơi nhiều. Nằm nghỉ sẽ giúp quý vị tránh lây siêu vi khuẩn này sang những người khác.
- Uống thêm nhiều chất lỏng để bù đắp số chất lỏng bị mất đi vì sốt.
- Tránh hút thuốc và hít vào khói thuốc của người khác.
- Hít thở không khí ẩm từ vòi sen nước nóng hoặc chậu nước nóng mở đầy để giúp thông mũi bị nghẹt.

- Có các loại thuốc theo toa chống cúm hoặc chống siêu vi khuẩn, nhưng phải bắt đầu sớm. Những loại thuốc này có thể giảm bớt chừng 3 ngày thời gian bị các triệu chứng nếu dùng trong vòng 12 tiếng và bớt được khoảng 1.5 ngày nếu dùng trong vòng 2 ngày sau khi bắt đầu có các triệu chứng. Các loại thuốc mua tự do có thể giúp giảm bớt các triệu chứng như đau nhức và sốt. Trẻ em dưới 6 tuổi không nên dùng các loại thuốc này. Các loại thuốc cúm không cần toa bác sĩ cũng có bán tại tiệm thuốc tây.

### Khi nào tôi nên đến bác sĩ?

Nếu quý vị tin rằng quý vị bị một tình trạng

khiến mình dễ bị các biến chứng hơn, hãy hỏi bác sĩ sớm nếu quý vị có các triệu chứng như cúm. Thuốc chống siêu vi khuẩn có hiệu quả nhất nếu được cho dùng trong vòng 48 giờ sau khi bắt đầu có triệu chứng, và càng sớm càng tốt. Quý vị cũng nên gọi cho bác sĩ nếu thấy các triệu chứng trở nặng hơn, chẳng hạn như hụt hơi hoặc khó thở, đau ngực, hoặc các dấu hiệu khô người (chóng mặt khi đứng, đi tiểu ra ít nước tiểu).

### Cúm hay cảm?

Bảng sau đây có thể giúp quý vị biết được mình đang bị cúm hay cảm.

Các Triệu Chứng	Cảm	Cúm (flu)
Sốt	Hiếm	Thông thường, bị sốt đột ngột từ 39°-40°, kéo dài từ 3 đến 4 ngày
Nhức đầu	Hiếm	Thông thường, có thể nặng
Nhức mũi và đau đóm	Đôi khi nhẹ	Thông thường, thường là nặng
Mệt mỏi, yếu người	Đôi khi nhẹ	Thông thường, có thể kéo dài 2-3 tuần trở lên
Quá mệt mỏi	Bất thường	Thông thường, phát sớm, có thể nặng
Xổ mũi, nghẹt mũi	Thường	Đôi khi
Nhảy mũi	Thường	Đôi khi
Đau cổ họng	Thường	Đôi khi
Tức ngực, ho	Đôi khi nhẹ đến trung bình	Thông thường, có thể nặng
Các biến chứng	Có thể đưa đến nghẹt xoang hoặc đau tai	Có thể đưa đến sung phổi, không thở được, và gây thêm biến chứng ở những người bị các chứng bệnh kinh niên
Phòng ngừa	Rửa tay thường xuyên	Chủng ngừa cúm hàng năm, rửa tay thường xuyên
Điều trị	Không có cách điều trị cụ thể; chỉ giảm bớt triệu chứng	Các loại thuốc theo toa chống siêu vi khuẩn, có thể giảm bớt các triệu chứng

### Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc các HealthLink BC Files sau đây:

[#12a Tại Sao Người Cao Niên Nên Chủng Ngừa Cúm \(Flu\) Theo Mùa](#)

[#12c Chủng Ngừa Cúm \(Flu\): Các Sai Lầm và Sự Kiên](#)

[#12d Thuốc Chủng Ngừa Cúm \(Flu\) Theo Mùa](#)

[#85 Rửa Tay cho Cha Mẹ và Trẻ Em](#)

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File vào [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.