



Các Sự Kiện về Cúm (Flu) Facts about Influenza (the Flu)

Cúm là gì?

Cúm, thường được gọi là flu, là nhiễm trùng đường hô hấp phía trên 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 ảnh hưởng đến 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 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.

Tại Canada, hàng năm ước tính có từ đến 8,000 người chết vì cúm và các biến chứng trong những năm có nhiều người bị cúm hoặc dịch cúm.

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 ngay khăn giấy đã dùng vào giỏ rác hoặc thùng rác,
- ho và nhảy mũi vào tay áo thay vì tay mình,
- ở nhà khi bị bệnh, và
- chủng ngừa cúm.

Thuốc chủng ngừa cúm có thể giúp quý vị không bị cúm hoặc lây sang người khác. Muốn biết thêm chi tiết về thuốc chủng ngừa cúm, hãy đọc HealthLink BC File [#12d Thuốc Chủng Ngừa Cúm \(Flu\)](#).

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 mắt, miệng hoặc mũi mình trước khi rửa tay.

Người bị nhiễm có thể truyền nhiễm siêu vi khuẩn cúm ngay cả trước khi cảm thấy mình bị bệnh. 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 bắp thịt, xổ 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 bệnh cảm do những loại siêu vi khuẩn khác gây ra có thể có 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, hoặc trung bình là 2 ngày, sau khi bắt đầu 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 1 đến 2 tuần nữa.

Điều Trị Ở Nhà

Nếu quý vị bị bệnh cúm, điều trị ở nhà có thể giúp giảm bớt các triệu chứng. Hãy áp dụng cách tự chăm sóc ở nhà dưới đây:

- 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 yêu cầu người khác không hút thuốc trong nhà.
- Hít thở không khí ẩm từ vòi sen nước nóng hoặc chậu nước nóng để giúp thông mũi nghẹt.
- Có các loại thuốc theo toa chống cúm hoặc chống siêu vi khuẩn, nhưng phải bắt đầu dùng thuốc 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 để giảm bớt các triệu chứng cúm cũng có bán tại tiệm thuốc tây.

Khi nào tôi nên đến bác sĩ?

Hãy hỏi bác sĩ sớm nếu quý vị có các triệu chứng như cúm và quý vị bị một bệnh trạng khiến mình dễ bị các biến chứng hơn.

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.

<i>Các Triệu Chứng</i>	<i>Cảm</i>	<i>Cúm (flu)</i>
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 Đón	Đôi khi nhẹ	Thông thường, thường là nặng
Mệt Mỏi và 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 sưng phổi, không thở được, và gây thêm biến chứng ở những người bị các bệnh kinh niên
Phòng ngừa	Rửa tay thường xuyên	Chủng ngừa cúm hàng năm và 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 \(Flu\)](#)

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

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

[#85 Rửa Tay cho Cha Mẹ và Trẻ Em](#)

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File, hãy vào

www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm

hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào 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.



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY