

Câu hỏi Thường gặp về Bệnh cúm (Cảm)

Tìm câu trả lời cho những câu hỏi thông thường về bệnh cúm mà các đơn vị chỉ dẫn dịch vụ y tế HealthLinkBC 8-1-1 và các điều dưỡng viên có chứng chỉ của chúng tôi thường nhận được. Tìm hiểu phương thức lây truyền, khoảng thời gian để xuất hiện triệu chứng và các triệu chứng cần chú ý. Tìm hiểu những biện pháp phòng ngừa bệnh cúm, từ tiêm phòng cho đến rửa tay. Bạn còn có thể tìm thêm các tài liệu về [bệnh cúm trong các tiêu điểm y tế trên trang web của chúng tôi](#).

Thông tin Tổng quan về Bệnh cúm

1. Nguyên nhân gây Bệnh cúm là gì?

Bệnh cúm hay “cảm” là một bệnh nhiễm trùng đường hô hấp trên, do vi rút cúm gây ra.

2. Triệu chứng của Bệnh cúm là gì?

Những triệu chứng của bệnh cúm có thể là sốt, nhức đầu, đau nhức cơ, sổ mũi, đau họng, kiệt sức và ho. Trẻ em cũng có thể thấy buồn nôn, ói mửa hoặc tiêu chảy. Tuy rằng nhiễm các vi rút khác có thể gây ra những triệu chứng tương tự nhưng những triệu chứng do vi rút cúm gây ra thường nghiêm trọng hơn.

3. Bệnh cúm lây lan như thế nào?

Bệnh cúm dễ dàng lây truyền từ người sang người khi ho, hắt hơi hoặc tiếp xúc đối diện. Vi rút có thể lây lan khi ai đó tiếp xúc với những giọt cực nhỏ bắn ra khi một người ho hoặc hắt hơi lên người khác hoặc đồ vật và sau đó chạm vào mắt, miệng hoặc mũi mình trước khi rửa tay.

Một người bị nhiễm vi rút có thể lây lan vi rút cúm thậm chí trước khi bị bệnh. Một người lớn có thể lây lan vi rút từ khoảng 1 ngày trước đến 5 ngày sau khi triệu chứng khởi phát. Trẻ nhỏ có thể lây lan vi rút trong một khoảng thời gian dài hơn.

4. Kể từ khi tiếp xúc với bệnh cúm cho tới khi có dấu hiệu thì mất bao lâu?

Các triệu chứng có thể bắt đầu từ khoảng 1 đến 4 ngày hoặc trung bình là 2 ngày sau khi một người tiếp xúc lần đầu với vi rút cúm. Sốt và các triệu chứng khác thường có thể kéo dài tới 7 đến 10 ngày, nhưng cơn ho và mệt mỏi có thể kéo dài sau đó 1 đến 2 tuần.

5. Phương pháp điều trị Bệnh cúm tại nhà là gì?

Nếu bạn bị mắc bệnh cúm, việc điều trị tại nhà có thể giúp giảm bớt các triệu chứng. Hãy làm theo lời khuyên tự chăm sóc dưới đây:

- Nghỉ ngơi thật nhiều
- Uống thêm nước để bù lượng nước bị mất do sốt
- Không hút thuốc và đề nghị những người khác không hút thuốc trong nhà
- Hít thở không khí ẩm từ vòi tắm nước nóng hoặc bồn tắm đổ đầy nước nóng giúp trị nghẹt mũi
- Vắc xin cúm hoặc thuốc kháng vi rút được bán theo toa. Bạn phải bắt đầu dùng thuốc trong vòng 48 giờ kể từ khi các triệu chứng khởi phát để đạt hiệu quả tốt nhất. Nếu bạn dùng thuốc trong vòng 12 giờ, thuốc sẽ rút ngắn các triệu chứng đi khoảng 3 ngày. Nếu bạn dùng thuốc trong vòng 2 ngày kể từ khi các triệu chứng khởi phát, các triệu chứng của bạn sẽ được rút ngắn đi khoảng 1,5 ngày
- Thuốc trị ho và cảm lạnh không kê đơn có thể dùng để giảm các triệu chứng cúm. Các loại thuốc này không được khuyến dùng cho trẻ em dưới 6 tuổi.

6. Phòng ngừa Bệnh cúm như thế nào?

Bạn có thể giảm nguy cơ mắc bệnh cúm hoặc lây cúm cho người khác bằng cách:

- Rửa tay thường xuyên
- Làm sạch và khử trùng những đồ vật và bề mặt mà nhiều người tiếp xúc
- Nhanh chóng vứt khăn giấy đã qua sử dụng vào thùng rác hoặc túi rác
- Ho và hắt hơi vào tay áo thay vì lòng bàn tay
- Ở trong nhà khi bị bệnh
- Tiêm vắc xin cúm

Tiêm vắc xin cúm có thể giúp bạn phòng ngừa bệnh cúm và lây bệnh cho người khác.

7. Một số nguy cơ hoặc biến chứng của Bệnh cúm là gì?

Bệnh cúm có thể gây bệnh nặng và có thể dẫn tới nhập viện, thậm chí là tử vong. Một người bị cúm có nguy cơ mắc các bệnh nhiễm trùng khác, bao gồm cả viêm phổi do vi rút hoặc vi khuẩn, là một bệnh nhiễm trùng phổi.

Trẻ nhỏ và người già đặc biệt dễ mắc bệnh và có nguy cơ cao bị bệnh nặng do cúm. Nếu bạn đang mang thai hoặc có một tình trạng bệnh nhất định, bạn cũng có nguy cơ cao hơn.

Đối với người mắc các bệnh mãn tính, bệnh cúm có thể dẫn tới viêm phổi, suy hô hấp và các biến chứng khác.

8. Khi nào tôi nên đến cơ sở y tế?

Sớm xin tư vấn tại cơ sở y tế tại địa phương bạn nếu bạn có các triệu chứng giống bệnh cúm và có các bệnh lý khiến bạn có nguy cơ gặp biến chứng cao hơn.

Hãy gọi cho cơ sở y tế tại địa phương nếu bạn có các triệu chứng nhiễm khuẩn chẳng hạn như cơn ho mới hoặc nặng hơn kèm theo:

- Đau tai
- Nước mũi đổi từ trong suốt sang màu đục sau 7–10 ngày
- Sốt kéo dài
- Ho có đờm
- Đau xoang
- Đau họng
- Dịch nhầy màu vàng, màu xanh gỉ hoặc dính máu

Bạn cũng nên gọi cho cơ sở y tế tại địa phương nếu các triệu chứng của bạn trở nặng, chẳng hạn như thở nông hoặc khó thở, tức ngực hoặc có dấu hiệu mất nước (chẳng hạn như thấy chóng mặt khi đang đứng hoặc bài tiết ít nước tiểu).

Khuyến nghị về vắc xin

1. Vắc xin ngừa cúm hoạt động như thế nào?

Vắc xin ngừa cúm hoạt động bằng cách tạo các kháng thể trong cơ thể khoảng 2 tuần sau khi tiêm vắc xin. Những kháng thể này có tác dụng bảo vệ khỏi lây nhiễm các loại vi rút có trong vắc xin.

Cần tiêm một mũi vắc xin cúm hàng năm vì vi rút cúm liên tục thay đổi. Mỗi năm, các loại vi rút được dùng để điều chế vắc xin cũng thay đổi để bảo vệ bạn trước các loại vi rút lây lan trong năm đó. Ngoài ra, tác dụng bảo vệ của vắc xin cúm cũng giảm theo thời gian.

2. Đối tượng nào nên tiêm vắc xin cúm?

Ủy ban Tư vấn Tiêm chủng Quốc gia Canada (NACI) khuyến cáo mọi đối tượng từ 6 tháng tuổi trở lên hãy tiêm vắc xin cúm. Đối tượng có nguy cơ cao bị bệnh nặng do cúm bao gồm trẻ em 6 tháng tuổi cho đến dưới 5 tuổi và người già từ 65 tuổi trở lên. Bạn cũng có nguy cơ cao hơn nếu bạn đang mang thai hoặc có một tình trạng bệnh nhất định.

Ở B.C., vắc xin cúm đã khử hoạt tính hay tiêm phòng cúm được cung cấp miễn phí trong năm nay cho đối tượng có nguy cơ cao bị bệnh nặng do cúm. Vắc xin cũng được cung cấp miễn phí cho những người có khả năng truyền bệnh hoặc lây lan bệnh cúm cho những đối tượng có nguy cơ cao bị bệnh nặng do cúm và các nhóm đối tượng khác phục vụ công tác cộng đồng thiết yếu chẳng hạn như cảnh sát, lính cứu hỏa và nhân viên cứu thương. Nhóm đối tượng này cũng bao gồm cả những người nông dân nuôi gia cầm sống.

Để tìm hiểu thêm về đối tượng đủ điều kiện được cấp vắc xin cúm miễn phí, xem [Tài liệu #12d của HealthLinkBC Thuốc Ngừa Cúm \(Flu\) Khử Hoạt Tính](#).

3. Đối tượng nào không nên tiêm vắc xin cúm?

Hãy liên hệ với cơ sở y tế tại địa phương nếu bạn:

- Có phản ứng nguy hiểm đến tính mạng khi tiêm một liều vắc xin cúm trước đây hay bất cứ thành phần nào của vắc xin (những người bị dị ứng với trứng có thể được tiêm chủng an toàn)
- Mắc hội chứng ở mắt và đường hô hấp nghiêm trọng sau lần tiêm phòng cúm trước đây
- Mắc Hội chứng Guillain-Barré (GBS) trong 8 tuần kể từ khi tiêm bất kì loại vắc xin cúm nào mà không xác định được nguyên nhân khác
- Đang tiêm một chất ức chế chốt kiểm soát để điều trị ung thư. Điều này có thể ảnh hưởng đến thời điểm bạn tiêm vắc xin

4. Bé dưới 6 tháng tuổi nhà tôi có nên tiêm vắc xin không?

Trẻ dưới 6 tháng tuổi không nên tiêm vắc xin vì tiêm vắc xin ở độ tuổi này không đảm bảo có hiệu quả.

5. Tôi thấy không khỏe. Tôi có nên tiêm vắc xin không?

Không cần trì hoãn việc chích ngừa do cảm lạnh hay bệnh nhẹ khác. Tuy nhiên, nếu bạn lo lắng, hãy nói với cơ sở y tế tại địa phương.

6. Chính sách Phòng ngừa Bệnh cúm là gì?

B.C. đã ban hành Chính sách Phòng ngừa Bệnh cúm để bảo vệ những người có nguy cơ mắc bệnh cúm cao. Các nhân viên y tế bắt buộc phải miễn dịch với bệnh cúm hoặc đeo khẩu trang ở các khu vực chăm sóc bệnh nhân trong suốt mùa cúm. Học sinh, tình nguyện viên và người lui tới các cơ sở y tế và các địa điểm chăm sóc bệnh nhân khác nên đeo khẩu trang nếu họ không tiêm vắc xin cúm.

Nhóm Dân Số Có Nguy Cơ (trẻ em, phụ nữ mang thai, người cao tuổi, các tình trạng bệnh nhất định)

1. Tôi có thể tiêm vắc xin cúm trong lúc mang thai không?

Vắc xin cúm khử hoạt tính hay tiêm phòng cúm được xem là an toàn ở bất kì giai đoạn nào của thai kỳ. Trong nửa sau thai kỳ, bạn có nguy cơ nhập viện do bệnh cúm cao hơn, nhất là trong ba tháng cuối của thai kỳ. Cũng như trong bất kì giai đoạn nào của thai kỳ, nếu bạn có tình trạng bệnh mãn tính, bạn có nguy cơ mắc các biến chứng cúm nghiêm trọng cao hơn và nên được tiêm chủng. Nếu bạn đang mang thai hoặc dự định mang thai, bạn nên tiêm vắc xin cúm

khử hoạt tính hoặc tiêm phòng cúm, chứa thành phần tiêu diệt vi rút cúm mà không gây truyền nhiễm.

2. Tôi có thể tiêm vắc xin cúm trong khi đang cho con bú sữa mẹ không?

Việc cho con bú sữa mẹ sau khi người mẹ tiêm vắc xin cúm là an toàn cho bé.

3. Bé 3 tháng tuổi nhà tôi có thể tiêm vắc xin được không?

Trẻ dưới 6 tháng tuổi không nên tiêm vắc xin vì tiêm vắc xin ở độ tuổi này không đảm bảo có hiệu quả.

4. Người cao tuổi có nên tiêm vắc xin cúm không?

Khi người ta có tuổi, họ có thể có nguy cơ gặp biến chứng do bệnh cúm cao hơn. Vì lẽ đó, người già 65 tuổi trở lên được khuyến nên tiêm vắc xin cúm hay tiêm phòng cúm hàng năm.

5. Những người có các triệu chứng tâm thần và tâm lý có nên tiêm vắc xin cúm không?

Trẻ em và người lớn có các triệu chứng tâm thần và tâm lý là nhóm đối tượng được đặc biệt khuyến cáo nên tiêm phòng cúm.

Độ An Toàn Của Vắc Xin

1. Vắc xin cúm có an toàn không?

Vắc xin cúm an toàn. Hầu hết những người tiêm phòng cúm chỉ bị mẩn đỏ, đau nhức hoặc sưng tấy ở vết chích. Một số người, đặc biệt là những người tiêm phòng cúm lần đầu, có thể bị đau đầu, đau cơ hay mệt mỏi.

2. Nếu tôi đang mang thai thì tiêm vắc xin cúm có an toàn không?

Vắc xin cúm khử hoạt tính hay tiêm phòng cúm được xem là an toàn ở bất kì giai đoạn nào của thai kỳ. Trong nửa sau thai kỳ, bạn có nguy cơ nhập viện do bệnh cúm cao hơn, nhất là trong ba tháng cuối của thai kỳ. Cũng như trong bất kì giai đoạn nào của thai kỳ, người có các tình trạng bệnh mãn tính cũng có nguy cơ mắc các biến chứng cúm nghiêm trọng cao hơn và nên được tiêm chủng.

3. Nếu tôi đang cho con bú sữa mẹ thì tiêm vắc xin cúm có an toàn không?

Việc cho con bú sữa mẹ sau khi người mẹ tiêm vắc xin cúm là an toàn cho bé.

4. Tôi hoặc con tôi có thể tiêm vắc xin nếu một trong hai bị cảm lạnh hay không?

Không cần trì hoãn việc chích ngừa do cảm lạnh hay bệnh nhẹ khác. Tuy nhiên, nếu bạn lo lắng, hãy nói với cơ sở y tế tại địa phương.

5. Tôi bị dị ứng với trứng, liệu có tiêm vắc xin được không?

Hầu hết những người bị dị ứng có thể tiêm vắc xin cúm mà không gặp vấn đề gì. Tuy nhiên, nếu bạn bị dị ứng nghiêm trọng với liều vắc xin cúm trước đó hay bất cứ thành phần nào của vắc xin, hãy nói với cơ sở y tế tại địa phương bạn. Có thể bạn cần kiểm tra dị ứng trước khi tiêm chủng. Những người bị dị ứng với trứng có thể được tiêm chủng an toàn với vắc xin cúm khử hoạt tính.

Những câu hỏi khác về Bệnh Cúm và Vắc Xin Cúm

1. Tôi có thể tiêm vắc xin cúm ở đâu? Bạn có thể tiêm vắc xin cúm tại các [cơ sở y tế công cộng](#), trung tâm y tế cộng đồng, cơ sở chăm sóc cơ bản, phòng khám của bác sĩ, [phòng khám sức khỏe du lịch](#) và các nhà thuốc (cho người từ 5 tuổi trở lên). Truy cập ImmunizeBC để [tìm một cơ sở y tế](#) gần bạn.

2. Vắc xin cúm có miễn phí không?

Tại B.C., vắc xin cúm được cấp miễn phí cho những đối tượng có nguy cơ cao bị ốm nặng do bệnh cúm (chẳng hạn như trẻ nhỏ và người già hoặc người đang mang thai hay có tình trạng bệnh lý nhất định), những người có khả năng lây truyền bệnh cúm cho những người có nguy cơ cao và những đối tượng phục vụ các công tác cộng đồng thiết yếu.

Để tìm hiểu thêm về đối tượng đủ điều kiện được cấp vắc xin cúm miễn phí, xem [Tài liệu #12d của HealthLinkBC Thuốc Ngừa Cúm \(Flu\) Khử Hoạt Tính](#).

3. Khi tiêm phòng vắc xin cúm, mất bao lâu để vắc xin phát huy có tác dụng?

Vắc xin sẽ phát huy tác dụng sau khoảng 2 tuần.

Liên kết Hữu ích

HealthLinkBC

- [Bệnh Cúm \(Tiêu Điểm Y Tế của HealthLinkBC\)](#)
- [Tại Sao Cao Niên Nên Chích Thuốc Ngừa Cúm \(Flu\) Đã Khử Hoạt Tính \(Tài liệu #12a của HealthLinkBC\)](#)
- [Các Sự Thực về Bệnh Cúm \(Tài liệu #12b của HealthLinkBC\)](#)
- [Chủng Ngừa Cúm \(Flu\): Các Ngộ Nhân và Sự Thực \(Tài liệu #12c của HealthLinkBC\)](#)
- [Thuốc Ngừa Cúm \(Flu\) Khử Hoạt Tính \(Tài liệu #12d của HealthLinkBC\)](#)
- [Thuốc Chủng Ngừa Liên Hợp Chống Khuẩn Cầu Phổi \(PVC 13\) \(Tài liệu #62a của HealthLinkBC\)](#)
- [Thuốc Chủng Ngừa Polisaccarit Khuẩn Cầu Phổi \(Tài liệu #62b của HealthLinkBC\)](#)

BCCDC

- [Bệnh Cúm](#)

ImmunizeBC

- [Bệnh Cúm](#)
- [Câu hỏi thường gặp về vắc xin ngừa cúm](#)

Chính phủ Canada

- [Bệnh Cúm \(Cảm\)](#)

Cập nhật lần cuối: Tháng 10 Năm 2019