

## Mùa Cúm (Influenza)

Bệnh cúm, hay còn gọi là influenza, là một bệnh lây qua đường hô hấp trên và do vi rút cúm gây ra. Mỗi năm lại có một đợt bùng phát dịch bệnh này. Khoảng thời gian đó được gọi là mùa cúm. Mùa cúm thường xuất hiện vào mùa thu, mùa đông và đầu xuân.

Hiểu rõ được căn bệnh cúm theo mùa này, bao gồm những biến chứng sức khỏe mà bệnh cúm gây ra cũng như những đối tượng dễ mắc bệnh sẽ giúp bạn và gia đình phòng tránh bệnh tốt hơn.

Bị cúm sẽ khiến bạn có nguy cơ nhiễm thêm những bệnh khác, trong đó có bệnh viêm phổi do vi rút hay vi khuẩn có thể gây ảnh hưởng tới phổi. Nguy cơ biến chứng có thể đe dọa tới tính mạng. Những người có nguy cơ biến chứng cao bao gồm:

- người cao tuổi từ 65 tuổi trở lên
- trẻ rất nhỏ
- những người có bệnh tim phổi, một số bệnh mạn tính hoặc hệ miễn dịch yếu

Trong nhiều năm qua, hàng ngàn người ở Canada đã phải nhập viện và tử vong do cúm hoặc biến chứng của cúm khi dịch bùng phát và lây lan.

### Các thắc mắc phổ biến về bệnh cúm

Tìm các câu trả lời cho [các thắc mắc chung về bệnh cúm](#). Tìm hiểu để biết cúm lây lan như thế nào, thời gian bao lâu để các triệu chứng xuất hiện sau khi tiếp xúc với bệnh và các triệu chứng nào cần lưu ý. Hãy tìm hiểu để biết quý vị có thể làm những gì để ngăn ngừa bệnh cúm, từ việc chủng ngừa đến rửa tay.

### Làm thế nào để phòng ngừa bệnh cúm?

Tiêm chủng ngừa cúm là một biện pháp an toàn và hiệu quả giúp bạn và gia đình phòng tránh bệnh tật. Chủng ngừa còn cứu được mạng sống.

Ngoài việc tiêm chủng ngừa cúm, bạn còn có thể ngăn chặn dịch cúm lây lan bằng cách:

- rửa tay thường xuyên
- nhanh chóng vứt khăn giấy đã qua sử dụng vào thùng rác hoặc túi rác
- ho và hắt xì vào tay áo thay vì lòng bàn tay
- ở trong nhà khi bị bệnh
- tránh để mặt tiếp xúc với bàn tay
- khử trùng và giữ vệ sinh những bề mặt nhiều người sử dụng như tay nắm cửa, công tắc đèn và bàn phím
- ăn uống lành mạnh và duy trì hoạt động thể chất để giữ cho hệ miễn dịch khỏe mạnh

### Thành phần của vắc-xin ngừa cúm là gì?

Vắc-xin ba thành phần và bốn thành phần giai đoạn 2019-2020 có chứa:

- Vi rút chủng Brisbane/02/2018 giống như vi rút pdm09 (H1N1)
- Vi rút chủng Kansas/14/2017 giống như vi rút (H3N2)
- Vi rút chủng B/Colorado/06/2017 (dòng B/Victoria/2/87)
- Vi rút chủng B/Phuket/3073/2013 (dòng B/Yamagata/16/88) chỉ có trong vắc-xin bốn thành phần.

Các chủng A/Brisbane và A/Kansas không có trong vắc-xin giai đoạn 201/2019.

Một số loại vắc-xin ngừa cúm khử hoạt tính có cung cấp ở B.C. Những loại vắc-xin khử hoạt tính được bào chế từ vi rút cúm đã bị tiêu diệt và được cung cấp dưới dạng thuốc tiêm.

**Vắc-xin ngừa cúm có siêu vi trùng còn sống đã bị làm cho giảm độc (vắc-xin dưới dạng thuốc xịt mũi):** Vắc-xin ngừa cúm có siêu vi trùng còn sống đã bị làm cho giảm độc (cũng còn được gọi là LAIV hoặc Flumist® sẽ không có sẵn tại Canada trong mùa cúm (flu) 2019/2020 này.

Những loại vắc-xin ngừa cúm được tài trợ công khai ở B.C. trong giai đoạn 2019/2020 là:

- Vắc-xin Ngừa Cúm Khử Hoạt tính Ba thành phần (TIIV)
  - Agriflu® (Seqirus Canada)
  - Fluviral® (GlaxoSmithKline)
- Vắc-xin Ngừa Cúm Khử Hoạt tính Bốn thành phần (QIIV)
  - Fluzone® Bốn thành phần (Sanofi Pasteur Limited)
  - Flulaval® Tetra (GlaxoSmithKline)

Để tìm hiểu thêm về những loại vắc-xin ngừa cúm theo mùa trong năm nay, vui lòng truy cập [ImmunizeBC - Influenza](#) và [BCCDC: Vắc-xin Ngừa Cúm Mùa 2019/2020](#).

## Dược sĩ Có thể Tiêm Vắc-xin ở B.C.

Hãy hỏi xem dược sĩ cộng đồng của bạn có thể tiêm vắc-xin cho bạn hay không.

### Thông tin Quan trọng về Vắc-xin

#### Điều kiện Tiêm chủng

Để tìm hiểu về những đối tượng đủ điều kiện tiêm vắc-xin ngừa cúm miễn phí, hãy truy cập [BCCDC: Điều kiện Tiêm chủng Vắc-xin Ngừa cúm Theo mùa 2019/20](#).

#### Những người bị dị ứng với trứng

Những người bị dị ứng với trứng có thể được tiêm chủng an toàn với vắc-xin ngừa cúm có siêu vi trùng còn sống đã được làm cho giảm độc.

#### **Vắc-xin ngừa cúm có siêu vi trùng còn sống đã bị làm cho giảm độc (vắc-xin dưới dạng thuốc xịt mũi):**

Vắc-xin ngừa cúm có siêu vi trùng còn sống đã bị làm cho giảm độc (cũng còn được gọi là LAIV hoặc Flumist® sẽ không có sẵn tại Canada trong mùa cúm (flu) 2019/2020 này.

## Thông tin về Cúm Dành cho Những Nhóm Đối tượng Cụ thể

### Người trưởng thành Từ 65 Tuổi Trở lên

Fluzone High-Dose là một loại vắc-xin ngừa cúm khử hoạt tính ba thành phần liều cao đã được phê chuẩn cho phép sử dụng với đối tượng người trưởng thành từ 65 tuổi trở lên ở Canada. Vắc-xin liều cao được kỳ vọng sẽ đem lại hiệu quả tốt hơn vắc-xin thông thường. Vắc-xin thông thường được tiêm miễn phí, song Fluzone High-Dose hiện vẫn chưa được ngân sách tài trợ ở B.C. Nếu bạn quan tâm thì loại vắc-xin này được bán tại khắp các hiệu thuốc ở B.C. Để biết thêm thông tin về Vắc-xin Ngừa Cúm Fluzone High-Dose, hãy truy cập [BCCDC: Tài liệu Cập nhật Hỏi Đáp về Vắc-xin Ngừa Cúm Fluzone® Liều Cao - Tháng 8 Năm 2019](#).

### Dành cho Nhân viên và Đơn vị Y tế khác tại Các Cơ sở và Tổ chức Cộng đồng

B.C. đã ban hành Chính sách Phòng ngừa Bệnh cúm để bảo vệ đối tượng có nguy cơ mắc bệnh cúm cao. Đối tượng có nguy cơ cao bao gồm:

- nhân viên y tế
- người tới thăm khám thường xuyên
- nhân viên cấp cứu
- đối tượng tiếp xúc với người sống trong các cơ sở chăm sóc thường trực hoặc dài hạn hoặc người sống trong các cơ sở đó
- người chăm sóc tại nhà cho những người thuộc nhóm có nguy cơ cao
- sinh viên tại các cơ sở có dịch vụ y tế

Nhân viên y tế, người tới thăm khám, nhà cung cấp và tình nguyện viên phải tiêm ngừa cúm hoặc đeo khẩu trang ở khu vực chăm sóc bệnh nhân trong suốt mùa cúm. Phần này sẽ cung cấp thông tin và tài liệu về chính sách phòng ngừa bệnh cúm dành cho nhân viên y tế. Đường dẫn và thông tin dưới đây là thông tin tổng quan dành cho bạn. Nếu bạn là nhân viên y tế, hãy liên hệ với cố vấn để hỏi về cách áp dụng chương trình này tại cơ sở của bạn hoặc vào vai trò của bạn.

NACI khuyến cáo các nhân viên y tế ở bất cứ tuổi nào – nên được chích thuốc chủng ngừa cúm khử hoạt tính thích hợp (IIV), và không phải các thuốc LAIV.

## Các chương trình và Chính sách về Bệnh cúm

- [Chính sách Phòng ngừa Bệnh cúm](#)
- [Chương trình Kiểm soát Bệnh cúm: Câu hỏi Thường gặp - Vắc-xin Ngừa Cúm](#)
- [Chương trình Kiểm soát Bệnh cúm: Câu hỏi Thường gặp - Mang khẩu trang](#)
- [Chính sách về Bệnh cúm dành cho Người tới thăm khám](#)
- [Chính sách về Bệnh cúm dành cho Nhà cung cấp và Đơn vị Cung cấp Dịch vụ Y tế](#)
- [Chính sách về Bệnh cúm dành cho Nhà quản lý](#)
- [Chính sách về Bệnh cúm dành cho Tình nguyện viên](#)

## Đối tượng tiếp xúc trực tiếp với gia cầm bị nhiễm Cúm gia cầm H5N1 (Cúm gà)

Cúm gia cầm (H5N1), còn được gọi là "cúm gà", thường gây bệnh cho gà. Con người hiếm khi bị nhiễm bệnh này. Bệnh này khác với bệnh cúm theo mùa và nguy cơ lây truyền từ người sang người khá thấp. NACI khuyến cáo nên chủng ngừa bệnh cúm theo mùa cho những người tiếp xúc trực tiếp với gia cầm bị nhiễm cúm gia cầm trong các hoạt động tiêu hủy. Cơ quan Y tế Công cộng của Canada và BCCDC có thêm nhiều thông tin về cúm H5N1 dành cho công chúng. Để biết thêm thông tin, vui lòng xem: [Cơ quan Y tế Công cộng của Canada: Cúm Gia cầm \(H5N1\): Cập nhật Toàn cầu](#)

## Các Chủ đề Nổi bật

### Bệnh cúm (Influenza)

Để tìm hiểu thêm về bệnh cúm và cách phòng tránh, cũng như các triệu chứng, cách điều trị tại nhà, v.v. hãy nhấn vào liên kết dưới đây:

- [Sự thật về Bệnh cúm \(Flu\) \(HealthLinkBC File #12b\)](#)

### Chủng ngừa Bệnh cúm (Influenza)

Vắc-xin ngừa cúm là một biện pháp an toàn và hiệu quả giúp chúng ta luôn khỏe mạnh, ngăn ngừa bệnh tật và thậm chí còn cứu được mạng sống. Để tìm hiểu thêm về vắc-xin ngừa cúm khử hoạt tính, vắc-xin ngừa cúm có siêu vi trùng còn sống đã bị làm cho giảm độc, những sự thật và ngộ nhận về việc chủng ngừa cúm và lợi ích của việc tiêm chủng, hãy nhấn vào liên kết dưới đây:

- [Tại Sao Cao Niên Nên Chích Thuốc Ngừa Cúm \(Flu\) Đã Khử Hoạt Tính \(HealthLinkBC File #12a\)](#)
- [Chủng Ngừa Cúm \(Flu\): Các Ngộ Nhận và Sự Thực \(HealthLinkBC File #12c\)](#)
- [Thuốc Ngừa Cúm \(Flu\) Khử Hoạt Tính \(HealthLinkBC File #12d\)](#)

### Chủng ngừa Bệnh do Phế cầu khuẩn

Nhiễm khuẩn phế cầu do một loại vi trùng hoặc vi khuẩn gây ra. Nhiễm khuẩn phế cầu có thể gây nhiễm trùng nghiêm trọng và đe dọa tới tính mạng. Những bệnh nhiễm trùng này bao gồm:

- Viêm màng não, một bệnh nhiễm trùng lớp màng bao phủ não
- Nhiễm trùng huyết, một bệnh nhiễm trùng máu

Để tìm hiểu thêm về các loại vắc-xin có thể giúp ngăn ngừa bệnh nhiễm trùng do phế cầu khuẩn, hãy nhấn vào liên kết dưới đây:

- [Thuốc Chủng Ngừa Liên Hợp Chống Khuẩn Cầu Phôi \(PVC 13\) \(HealthLinkBC File #62a\)](#)
- [Thuốc Chủng Ngừa Polisaccarit Khuẩn Cầu Phôi \(HealthLinkBC File #62b\)](#)

## Rửa tay

Rửa tay là một trong những biện pháp tốt nhất giữ cho bạn và mọi người khỏe mạnh. Rửa tay thường xuyên có thể giúp ngăn chặn lây lan vi trùng gây bệnh cúm. Để biết thêm thông tin, hãy nhấn vào liên kết dưới đây:

- [Rửa Tay: Giúp Chặn Đứng Sự Lây Lan của Vi Trùng \(HealthLinkBC File #85\)](#)

## Các Trang Web Hữu Ích

### Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC

BCCDC cung cấp các dịch vụ nâng cao sức khỏe và ngăn ngừa bệnh, các dịch vụ chẩn đoán và điều trị để giảm các loại bệnh truyền nhiễm và mạn tính, cũng như làm giảm các thương tích có thể phòng tránh được và các rủi ro sức khỏe môi trường. BCCDC còn hỗ trợ về mặt chính sách và phân tích cho các cơ quan chính phủ và các cơ quan y tế.

- [Bệnh cúm](#)
- [Vắc-xin chủng ngừa tại BC](#)

### ImmunizeBC

ImmunizeBC hoạt động với mục đích giảm số lượng các ca nhiễm khuẩn do các bệnh có thể ngăn ngừa bằng vắc-xin ở B.C. ImmunizeBC cung cấp thông tin tiêm chủng đến từng người, từng nhà và từng đơn vị y tế. Trang web này cũng cung cấp những công cụ giúp các hộ gia đình của B.C. được chủng ngừa dễ dàng hơn. Để biết thêm thông tin về vị trí các phòng khám bệnh cúm trên địa bàn tỉnh hoặc để tìm hiểu thêm về bệnh cúm và vắc-xin ngừa cúm, hãy nhấn vào liên kết dưới đây:

- [Bệnh cúm](#)
- [Câu hỏi thường gặp về vắc-xin ngừa cúm](#)
- [Công cụ Tìm kiếm Phòng khám Bệnh cúm](#)

### Chính phủ Canada

Tìm câu trả lời cho nhiều câu hỏi về cúm theo mùa, bao gồm nguyên nhân, triệu chứng, nguy cơ, cách điều trị và phòng ngừa.

- [Bệnh cúm \(influenza\)](#)

### Cập nhật lần cuối: Tháng 9 Năm 2019

Thông tin trong Tiêu điểm Y tế về Bệnh cúm được chỉnh lý từ các tài liệu [Bộ Y Tế Canada - Hội đồng Cố vấn Quốc gia về Chủng ngừa](#), truy cập ngày 28 tháng 9 năm 2019, [Trung tâm Kiểm soát Dịch Bệnh BC \(BCCDC\) – Các Vắc-xin tại BC](#), truy cập ngày 27 tháng 9 năm 2018 và [ImmunizeBC - Bệnh Cúm](#), truy cập ngày 28 tháng 9 năm 2019.

---

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.