



## Các Sự Thực về Bệnh Cúm (Flu) Facts about Influenza (the Flu)

### Cúm là gì?

Cúm, thường được gọi bệnh cúm (flu), là một sự nhiễm trùng cấp tính đường hô hấp trên gây nên bởi một siêu vi trùng bệnh cúm loại A hoặc B.

Mắc bệnh cúm cũng có thể khiến quý vị rủi ro bị các sự nhiễm trùng khác. Các điều này bao gồm viêm phổi do siêu vi trùng hoặc vi khuẩn gây ra ảnh hưởng đến phổi. Rủi ro của các biến chứng có thể đe dọa đến tính mạng. Cao niên từ 65 tuổi trở lên, trẻ em còn rất nhỏ, những người bị các bệnh về phổi hoặc tim, có một số các bệnh kinh niên hoặc có hệ miễn dịch yếu kém.

Phụ nữ có thai khỏe mạnh trong thời gian nửa sau của thai kỳ có nhiều nguy cơ phải nhập viện hơn sau khi bị nhiễm siêu vi trùng cúm.

Tại Canada, hàng ngàn người phải nhập viện và có thể chết vì bệnh cúm và các biến chứng của bệnh trong những năm có nhiều người bị cúm hoặc có dịch cúm.

### Làm thế nào quý vị có thể ngừa cúm?

- Rửa tay thường xuyên
- Lau chùi và khử trùng các vật dụng và các bề mặt đồ vật có nhiều người chạm tay vào
- Bỏ ngay khăn giấy lau mũi đã dùng xong vào giỏ rác hoặc bao rác
- Ho và nhảy mũi vào cánh tay áo của quý vị thay vì vào lòng bàn tay
- Ở nhà khi quý vị bị bệnh
- Chích ngừa cúm

Chích ngừa cúm có thể giúp quý vị không bị cúm và ngăn ngừa việc lây bệnh cho những người khác.

### Cúm lây như thế nào?

Cúm lây dễ dàng từ người này sang người khác qua việc ho, nhảy mũi, hoặc tiếp xúc mặt sát với mặt.

Siêu vi trùng cũng có thể lây lan khi một người chạm vào những hạt li ti do người khác ho và nhảy mũi vào người khác hoặc vào đồ vật và sau đó chạm tay vào mắt, miệng hoặc mũi của mình trước khi rửa tay.

Một người bị nhiễm bệnh có thể lây siêu vi trùng bệnh cúm ngay cả trước khi cảm thấy bị bệnh. Một người trưởng thành có thể lây siêu vi trùng khoảng từ 1 ngày trước khi cho đến 5 ngày sau khi bắt đầu có các triệu chứng. Trẻ em có thể lây siêu vi trùng trong một thời gian lâu hơn.

### Các triệu chứng là gì?

Các triệu chứng của bệnh cúm có thể bao gồm sốt, nhức đầu, đau nhức bắp thịt, sổ mũi, đau cuống họng, cực kỳ mệt mỏi, và ho. Trẻ em cũng có thể bị buồn nôn, ói mửa hoặc tiêu chảy. Tuy việc bị nhiễm các siêu vi trùng khác có thể có các triệu chứng tương tự, những người bị siêu vi trùng cúm thường bị nặng hơn.

Các triệu chứng có thể bắt đầu khoảng từ 1 đến 4 ngày, hoặc trung bình là 2 ngày, sau khi một người lần đầu tiên tiếp xúc với siêu vi trùng cúm. Sốt và các triệu chứng khác thường kéo dài từ 7 đến 10 ngày, nhưng việc ho và sự yếu sức có thể kéo dài từ 1 đến 2 tuần.

### Điều trị tại nhà là gì?

Nếu quý vị bị cúm, điều trị tại nhà có thể giúp giảm bớt các triệu chứng. Hãy làm theo lời khuyên tự chăm sóc bản thân dưới đây:

- Nghỉ ngơi thật nhiều
- Uống thêm nước để bù đắp số nước bị mất do sốt
- Tránh hút thuốc và yêu cầu những người khác không hút thuốc trong nhà
- Hít thở không khí ẩm từ vòi hoa sen nước nóng hoặc từ bồn chứa đầy nước nóng để giúp thông mũi bị nghẹt
- Các thuốc chống cúm hoặc chống siêu vi trùng có sẵn để mua theo toa bác sĩ, nhưng phải được dùng trong vòng 48 tiếng kể từ lúc quý vị bắt đầu có các triệu chứng để có tác dụng tốt nhất. Các thuốc này sẽ thu ngắn các triệu chứng vào khoảng 3 ngày nếu dùng trong vòng 12 tiếng và khoảng 1.5 ngày nếu dùng trong vòng 2 ngày khi bắt đầu có các triệu chứng
- Thuốc ho và thuốc cảm không cần toa có sẵn để mua để giúp giảm bớt các triệu chứng cúm nhưng được khuyên không nên cho trẻ em dưới 6 tuổi dùng

Có thể cho uống Acetaminophen (ví dụ Tylenol®) hoặc ibuprofen\* (ví dụ Advil®) nếu bị sốt hoặc đau nhức. Không nên cho bất cứ ai dưới 18 tuổi uống ASA (ví dụ Aspirin®) vì rủi ro bị Hội Chứng Reye.

\*Không nên cho trẻ em dưới 6 tháng tuổi uống Ibuprofen mà không hỏi ý kiến của chuyên viên chăm sóc sức khỏe quý vị trước.

Để biết thêm thông tin về Hội Chứng Reye, xin xem [HealthLinkBC File #84 Hội Chứng Reye](#).

### Khi nào tôi nên gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe?

Hãy sớm tham khảo với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có các triệu chứng giống như bị cúm và quý vị có một tình trạng bệnh khiến quý vị có nhiều rủi ro bị các biến chứng hơn.

Quý vị cũng nên gọi cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe của mình nếu các triệu chứng của quý vị trở nặng, chẳng hạn như thở hụt hơi hoặc khó thở, đau ngực, hoặc có các dấu hiệu bị mất nước trong cơ thể (như chóng mặt khi đứng lên hoặc đi tiểu ra ít nước).

### Bị cúm hay bị cảm lạnh?

Bảng sau đây có thể giúp quý vị xác định mình bị cúm hay bị cảm lạnh.

### Để Biết Thêm Thông Tin

Để biết thêm thông tin, xin xem các tài liệu HealthLinkBC Files sau đây:

- [HealthLinkBC File #12a Tại Sao Cao Niên Nên Chích Thuốc Ngừa Cúm \(Flu\) Đã Khử Hoạt Tính](#)
- [HealthLinkBC File #12c Chủng Ngừa Cúm \(Flu\): Các Ngộ Nhân và Sự Thực](#)
- [HealthLinkBC File #12d Thuốc Ngừa Cúm \(Flu\) Khử Hoạt Tính](#)
- [HealthLinkBC File #85 Rửa Tay: Giúp Chặn Đứng Sự Lây Lan của Vi Trùng](#)



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority

Các triệu chứng	Cảm lạnh	Bệnh cúm (flu)
Sốt	Hiếm khi	Thông thường, đột ngột sốt từ 39° đến 40°C (102.2 đến 104°F), kéo dài từ 3 đến 4 ngày
Nhức đầu	Hiếm khi	Thông thường, có thể nghiêm trọng
Đau và nhức mũi	Đôi khi nhẹ	Thông thường, thường nghiêm trọng
Mệt mỏi và yếu sức	Đôi khi nhẹ	Thông thường, có thể kéo dài 2 đến 3 tuần hoặc hơn
Cực kỳ mệt mỏi	Hiếm khi	Thông thường, phát sớm, có thể nghiêm trọng
Chảy mũi, nghẹt mũi	Phổ biến	Thỉnh thoảng
Nhảy mũi	Phổ biến	Thỉnh thoảng
Đau cổ họng	Phổ biến	Thỉnh thoảng
Đau ngực, ho	Đôi khi từ nhẹ đến trung bình	Thông thường, có thể nghiêm trọng
Các biến chứng	Có thể đưa đến việc bị nghẹt xoang mũi hoặc đau lỗ tai	Có thể dẫn đến việc bị viêm phổi, nghẹt thở, và thêm các biến chứng ở những người có bệnh kinh niên
Ngăn ngừa	Thường xuyên rửa tay	Chích ngừa cúm hằng năm và rửa tay thường xuyên
Điều trị	Không có cách điều trị cụ thể; chỉ giúp bớt triệu chứng	Các thuốc chống siêu vi trùng do bác sĩ kê toa cho mua có thể làm giảm bớt các triệu chứng

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.