



# TỜ DỮ KIẾN DÀNH CHO CÔNG CHÚNG

Ottawa County Health Department

## BỆNH CÚM

### Bệnh cúm là gì?

Bệnh cúm là một căn bệnh do một loại siêu vi gây ra. Bệnh này chủ yếu ảnh hưởng tới mũi, họng, và phổi. Bệnh thường khởi phát bất ngờ và có thể kéo dài tới một tuần hoặc hơn.

### Những ai có thể mắc bệnh cúm?

Bất kỳ ai cũng có thể mắc bệnh cúm. Tuy nhiên, những người già, người mắc bệnh kinh niên, phụ nữ đang mang thai, trẻ em từ 6 tháng tới 2 tuổi dễ gặp các biến chứng hơn.

### Bệnh cúm lây lan như thế nào?

Bệnh cúm chủ yếu lây lan từ người sang người qua ho và hắt hơi.

### Các triệu chứng có thể gặp là gì?

Các triệu chứng của bệnh cúm thường xuất hiện trong vòng 3 ngày sau khi tiếp xúc:

- sốt (thường sốt cao)
- mệt mỏi
- đau đầu
- nhức mỏi cơ
- ho khan
- chảy nước mũi
- những cơn lạnh run
- đau họng

### Bệnh cúm được phát hiện như thế nào?

Rất khó biết chắc là quý vị có mắc bệnh cúm hay không nếu chỉ dựa trên các triệu chứng. Bác sĩ có thể tiến hành làm các xét nghiệm để xem quý vị có mắc bệnh cúm hay không nếu quý vị đi khám trong vòng vài ngày kể từ khi mắc bệnh.

### Bệnh cúm được điều trị như thế nào?

Biện pháp điều trị tốt nhất là ở nhà, nghỉ ngơi và uống nhiều chất lỏng. Các loại thuốc chữa cảm lạnh mua tại quầy không cần toa cũng có thể giúp ích, nhưng tốt nhất là hỏi ý kiến bác sĩ của quý vị trước, đặc biệt là trước khi cho trẻ em dùng bất kỳ loại thuốc nào.

### Bệnh cúm có thể được ngăn ngừa như thế nào?

- che miệng khi ho và hắt hơi
- tránh tiếp xúc với những người bị nhiễm bệnh
- rửa tay thường xuyên
- chích ngừa bệnh cúm hàng năm

### Những ai cần chích ngừa bệnh cúm?

- trẻ em và người lớn mắc bệnh kinh niên
- những người tiếp xúc gần gũi với những người mắc bệnh mãn tính hoặc có nguy cơ nhiễm bệnh cao
- những người từ 50 tuổi trở lên
- trẻ em từ 6 tới 23 tháng tuổi
- những người tiếp xúc gần gũi với trẻ em từ 6 tới 23 tháng tuổi
- phụ nữ đang mang thai từ tháng thứ sáu tới tháng thứ chín trong mùa cúm
- các nhân viên y tế

*LƯU Ý: Những người trên 65 tuổi hoặc những người có các vấn đề sức khỏe tiềm ẩn cũng cần phải chích ngừa bệnh cúm.*

### Để biết thêm chi tiết về bệnh cúm, xin liên lạc:

Ottawa County Health Department  
[www.miOttawa.org](http://www.miOttawa.org)

Centers for Disease Control and Prevention  
[www.bt.cdc.gov/agent/ammonia/](http://www.bt.cdc.gov/agent/ammonia/)  
Số điện thoại: (888) 246-2675