

# Tìm hiểu về Bệnh cúm



## Bệnh cúm là gì?

Bệnh cúm là một loại virus gây nhiễm trùng cho mũi, cổ họng, và đôi khi là phổi. Bệnh cúm rất dễ lây truyền từ người này sang người khác, vì vậy cách tốt nhất để phòng ngừa bệnh cúm là tiêm vắc-xin cúm hàng năm và rửa tay thường xuyên.



## Các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh cúm:

Các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh cúm thường xuất hiện từ 1 đến 4 ngày sau khi bị nhiễm cúm. Các dấu hiệu và triệu chứng này có thể gồm:

- **Đột nhiên cảm thấy rất không khỏe**
- **Sốt và ớn lạnh**
- **Ho và đau họng**
- **Chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi**
- **Nhức mỏi toàn thân**
- **Đau đầu**
- **Cảm thấy rất mệt** (mệt mỏi)
- **Nôn mửa và tiêu chảy** (phổ biến hơn ở trẻ nhỏ)



## Khi nào những người bị cúm có thể lây truyền?

Người bị cúm có thể lây bệnh trong 3 đến 4 ngày đầu tiên kể từ khi bị bệnh. Tuy nhiên, một số người có thể lây bệnh cho người khác 1 ngày trước khi họ cảm thấy bị bệnh và 5 đến 7 ngày sau khi bị bệnh.



## Cách phòng ngừa bệnh cúm?

- Tiêm vắc-xin phòng cúm hàng năm
- Tránh xa những người bị bệnh
- Sử dụng khăn giấy để che miệng khi ho và hắt hơi (vứt bỏ khăn giấy đó)
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng của quý vị (vi trùng lây lan theo cách này)
- Rửa tay bằng xà phòng và nước trong thời gian ít nhất là 20 giây, (hoặc sử dụng nước sát khuẩn tay có nồng độ cồn ít nhất là 60 phần trăm) đặc biệt sau khi ho, hắt hơi, hoặc đi vệ sinh



## Tôi nghe nói vắc-xin cúm năm nay không hiệu quả lắm. Tôi vẫn nên tiêm một liều không?

Một người đã tiêm vắc-xin phòng cúm, và sau đó tiếp xúc với người bị cúm có thể bị bệnh nhẹ hơn nếu họ bị bệnh cúm. Bởi vậy, quý vị nên tiêm vắc-xin phòng cúm ngay cả khi nó kém hiệu quả vào năm đó.



Bệnh cúm và COVID-19 có thể gây bệnh nghiêm trọng. Trẻ nhỏ, đặc biệt là trẻ em dưới 2 tuổi, người già trên 65 tuổi, và những người có một số bệnh lý được coi là có nguy cơ mắc bệnh cao hơn.

## Tôi phải làm gì nếu bị cúm?

- Nghỉ ngơi và uống nhiều chất lỏng
- Sử dụng khăn giấy để che toàn bộ miệng khi ho và hắt hơi (vứt bỏ khăn giấy đó)
- Rửa tay bằng xà phòng và nước trong thời gian ít nhất là 20 giây, (hoặc sử dụng nước sát khuẩn tay có nồng độ cồn ít nhất là 60 phần trăm) đặc biệt sau khi ho, hắt hơi, hoặc đi vệ sinh
- Ở nhà và tránh tiếp xúc với người khác càng nhiều càng tốt cho đến sau 24 giờ sau khi hết sốt
- Đeo khẩu trang nếu quý vị phải đi ra nơi công cộng
- Gọi cho bác sĩ khi quý vị mới bị bệnh nếu quý vị lo lắng, hoặc nếu quý vị thuộc nhóm có nguy cơ cao
- Uống thuốc hạ sốt hoặc thuốc cảm cúm cụ thể mà có thể giúp làm giảm các triệu chứng cúm



# Tìm hiểu về Bệnh cúm



## Vắc-xin phòng cúm có bảo vệ tôi khỏi COVID-19 không?

Vắc-xin phòng cúm không bảo vệ quý vị khỏi COVID-19. Giữ khoảng cách an toàn, đeo khẩu trang, và rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây (hoặc sử dụng nước sát khuẩn tay có nồng độ cồn ít nhất là 60 phần trăm) sẽ giúp ngăn ngừa COVID-19.

## Làm thế nào để biết mình bị cảm lạnh, cúm hay mắc COVID-19?

Cần làm xét nghiệm để chẩn đoán bệnh cúm và COVID-19. Vì các triệu chứng cảm lạnh, cúm và COVID-19 có thể giống nhau, nên điều quan trọng là quý vị phải gọi cho bác sĩ. Dưới đây là một số so sánh hữu ích về các đặc điểm chung của từng loại bệnh:



TRIỆU CHỨNG	CẢM LẠNH	CÚM	VIRUS CORONA (COVID-19)
Bệnh bắt đầu thế nào	Bắt đầu một chút tại một thời điểm	Bắt đầu nhanh chóng cùng một lúc	Có thể xuất hiện 2-14 ngày sau khi tiếp xúc
Đau đầu	Hiếm khi	Phổ biến	Thỉnh thoảng
Sốt	Hiếm khi	Phổ biến, kéo dài 3-4 ngày	Phổ biến
Nhức mỏi & Đau toàn thân	Thỉnh thoảng	Phổ biến, thường nghiêm trọng	Phổ biến
Ớn lạnh	Hiếm khi	Phổ biến	Phổ biến
Mệt mỏi/Yếu sức	Thỉnh thoảng	Phổ biến, có thể kéo dài 2-3 tuần	Phổ biến
Chảy nước mũi/Nghẹt mũi	Phổ biến	Thỉnh thoảng	Thỉnh thoảng
Hắt hơi	Phổ biến	Thỉnh thoảng	Hiếm khi
Đau họng	Phổ biến	Thỉnh thoảng	Phổ biến
Khó chịu ở vùng ngực/Ho	Phổ biến - nhẹ đến trung bình, ho khan	Phổ biến, có thể nghiêm trọng	Phổ biến, có thể nghiêm trọng
Tức thờ/khó thờ	Thỉnh thoảng	Thỉnh thoảng	Phổ biến
Mất Khứu giác/Vị giác mới	Hiếm khi	Hiếm khi	Phổ biến
Tiêu chảy/Nôn ói	Hiếm khi	Thỉnh thoảng (phổ biến ở trẻ em hơn người lớn)	Thỉnh thoảng
Các biến chứng khác	Nghẹt xoang, đau tai	Viêm phế quản, viêm phổi, có thể đe dọa đến tính mạng	Viêm phổi, đột quỵ, đau tim, suy nội tạng, có thể đe dọa đến tính mạng
Nhiễm trùng mà không có triệu chứng	Hiếm khi	Hiếm khi	Thỉnh thoảng

NGUỒN:  
<https://www.cdc.gov/flu/symptoms/symptoms.htm>  
<https://www.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm>  
<https://www.healthline.com/health-news/flu-allergies-coronavirus-different-symptoms#Despite-symptoms,-its-not-the-flu>

Nếu quý vị không có bác sĩ, hãy gọi 1-877-THR-WELL (1-877-847-9355).

