

Uông Bí, ngày 10 tháng 02 năm 2025

TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG BỆNH CÚM MÙA

- Thời gian: 10 phút đầu giờ thứ 5 hàng tuần trong tháng 2, trong tiết sinh hoạt thứ 7 ngày 15/02/2025.
- Chủ trì: Giáo viên chủ nhiệm, lớp trưởng
- Nguồn tài liệu: Cục Y tế dự phòng, BHYT, soạn nội dung tuyên truyền Y tế trường học.

Bệnh Cúm mùa là bệnh truyền nhiễm cấp tính với biểu hiện sốt, đau đầu, đau cơ, mệt mỏi, sổ mũi, đau họng và ho. Tác nhân gây bệnh chủ yếu do các chủng vi rút cúm A(H3N2), cúm A(H1N1), cúm B và cúm C. Bệnh có khả năng lây nhiễm rất cao, qua đường hô hấp thông qua các giọt nhỏ nước bọt hay dịch tiết mũi họng do hắt hơi, ho khạc.

Bệnh Cúm thông thường bệnh diễn biến nhẹ và hồi phục trong vòng 2-7 ngày, nhưng đối với trẻ em, người già sức đề kháng kém, đặc biệt là người có bệnh mãn tính về tim phổi, thận, bệnh chuyển hóa, thiếu máu hoặc suy giảm miễn dịch ... thì bệnh cúm có thể diễn biến nặng hơn, dễ bị biến chứng và có thể dẫn đến tử vong nếu không điều trị kịp thời.

Các dấu hiệu, triệu chứng cúm thường gặp

Biểu hiện lâm sàng của bệnh cúm thường xuất hiện sau 2 ngày khi cơ thể tiếp xúc với virus gây bệnh. Có rất nhiều người nhầm lẫn giữa bệnh cúm và cảm lạnh do triệu chứng cúm và cảm lạnh tương đồng với nhau. Ngoài các dấu hiệu nhận biết bệnh cúm là đau họng, sổ mũi và hắt hơi (giống với cảm lạnh) thì bệnh cúm còn có các dấu hiệu cảnh báo như sau:

- + Sốt vừa đến sốt cao (trên 38 độ C)
- + Cảm giác ớn lạnh
- + Đau đầu, chóng mặt
- + Đau nhức cơ bắp
- + Mệt mỏi toàn thân, cảm giác yếu ớt không còn chút sức lực
- + Buồn nôn, tiêu chảy (thường xuất hiện ở trẻ em nhiều hơn)

Thời gian ủ bệnh cúm thường kéo dài trong khoảng 2 ngày. Sau khoảng 5 ngày triệu chứng sốt và các triệu chứng khác sẽ biến mất nhưng ho và tình trạng mệt mỏi vẫn kéo dài. Tất cả các triệu chứng sẽ hết trong vòng một hoặc 2 tuần.

Hiện nay đang là mùa đông xuân, thời tiết lạnh ẩm, ô nhiễm môi trường, tập trung đông người tạo điều kiện thuận lợi cho vi rút cúm phát triển và lây lan. Để chủ động phòng chống cúm mùa, **Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế khuyến cáo người dân thực hiện tốt các nội dung sau:**

- Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi, tốt nhất che bằng khăn vải hoặc khăn tay hoặc khăn giấy dùng một lần hoặc ống tay áo để làm giảm phát tán các dịch tiết đường hô hấp; Hạn chế tiếp xúc với bệnh nhân cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh; Đeo khẩu trang tại nơi tập trung đông người, trên các phương tiện giao thông công cộng;

- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch sát khuẩn tay (nhất là sau khi ho, hắt hơi);
 - Không khạc nhổ bừa bãi nơi công cộng;
 - Hạn chế tiếp xúc với người mắc bệnh cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh khi không cần thiết;
 - Tiêm vaccine cúm mùa để tăng cường miễn dịch phòng bệnh cúm;
 - Thực hiện lối sống lành mạnh; ăn thức ăn đủ chất dinh dưỡng để ngăn ngừa nhiễm virus cúm; tăng cường vận động thể lực, nâng cao sức khỏe.
- Lưu ý:** Khi có triệu chứng ho, sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi, không tự ý làm xét nghiệm và mua thuốc và sử dụng thuốc kháng vi rút (như thuốc Tamiflu) điều trị tại nhà mà cần liên hệ với cơ sở y tế để được tư vấn, khám và xử trí kịp thời.



HIỆU TRƯỞNG

Vũ Thị Thu Huyền

NGƯỜI XÂY DỰNG NỘI DUNG

Phạm Thị Ngọc Hải