

## **Bệnh Cúm – quý vị có thể làm gì? INFLUENZA – WHAT YOU CAN DO?**

Mỗi năm nhiều người bị bệnh cúm. Ở Gia-Nã-Đại người ta thường bị cúm từ tháng mười một cho đến tháng tư. Cúm là bệnh rất hay lây và nghiêm trọng. Siêu vi trùng cúm nhiễm vào mũi, cổ họng, phổi và có thể gây ra những biến chứng như nhiễm trùng lỗ tai, viêm phổi và ngay cả gây chết nữa.

### **Nguy Cơ (Your risk)**

Cúm lan truyền theo nhiều cách khác nhau- có thể qua ho, hắt hơi (nhảy mũi) và ở tay của người mang bệnh cúm, trên bề mặt của những nơi mà tay của họ đã chạm vào. Những người từ 65 tuổi trở lên hoặc những ai có vấn đề sức khỏe như bệnh phổi, bệnh tim, tiểu đường hoặc bệnh thận hoặc hệ thống miễn nhiễm yếu thì nguy cơ bị những biến chứng của cúm sẽ cao hơn. Trẻ em từ 0 đến 23 tháng tuổi, tất cả các phụ nữ mang thai và các bà mẹ đang cho con bú cũng có nguy cơ cao phải vào bệnh viện vì cúm.

### **Triệu chứng (What are the symptoms?)**

Những triệu chứng của cúm bao gồm:

- \* Sốt đột ngột ở 38° C (100.4° F) hoặc cao hơn
- \* Ho khan
- \* Đau nhức đặc biệt ở đầu, hạ bộ của lưng và hai chân
- \* Yếu và mệt mỏi

Những triệu chứng khác bao gồm:

- \* Nóng lạnh
- \* Đau cổ
- \* Chảy nước mũi
- \* Không muốn ăn

### **Làm thế nào quý vị có thể bảo vệ mình và những người khác khỏi bệnh cúm? (How can you protect yourself and others from influenza?)**

#### **Chủng ngừa cúm**

Chủng ngừa cúm giúp bảo vệ khỏi bệnh cúm. Nói một cách lý tưởng là quý vị nên cố gắng chủng ngừa cúm vào mỗi mùa thu từ tháng mười cho đến giữa tháng mười một, tuy nhiên không lúc nào là quá trễ vì quý vị vẫn có thể chủng ngừa cúm cho đến cuối mùa cúm. Quý vị có thể vẫn bị cúm sau khi chủng ngừa nhưng triệu chứng sẽ nhẹ hơn nhiều.

Ở Alberta thuốc chủng cúm được chích MIỄN PHÍ cho:

- Những người từ 65 tuổi trở lên
- Những ai có vấn đề sức khỏe như bệnh suyễn, bệnh tim, tiểu đường, bệnh thận và những người có hệ thống miễn nhiễm yếu
- Tất cả các trẻ em từ 6 – 23 tháng tuổi
- Phụ nữ mang thai và các bà mẹ đang cho con bú
- Những người sống cùng trong một nhà với các nhóm kể trên và các gia đình có trẻ em từ 0 – 23 tháng tuổi thì cũng có thể được chủng ngừa miễn phí
- Các nhân viên trong ngành y tế

Những người khỏe cũng nên chích ngừa cho dù họ không trong nhóm được chích miễn phí. Quý vị có thể gọi đến phòng mạch bác sĩ để làm cuộc hẹn chủng ngừa hoặc gọi Đường Dây Sức Khỏe Alberta (Health Link Alberta) ở số 943-LINK(5465) để hỏi chi tiết về các phòng chủng ngừa.

**Rửa tay):** Giúp bảo vệ bản thân và những người chung quanh bằng cách rửa tay thường xuyên để giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh sau khi chạm vào những bề mặt nhiễm khuẩn. Dạy các trẻ cách rửa tay.

**Che miệng khi ho):** Dùng khăn giấy (tissue) để che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi, và vất vào thùng rác. Nếu không có khăn giấy sẵn thì ho vào cánh tay áo- đừng ho vào bàn tay vì như thế quý vị có thể làm các bề mặt bị nhiễm khuẩn do bàn tay quý vị chạm vào.

**Giữ cơ thể lành mạnh):** Tập thể dục giúp cho cơ thể chống lại siêu vi trùng gây cúm. Hãy cố đạt được 30 phút tập thể dục cho hầu hết các ngày. Uống nhiều nước, cố gắng đừng hút thuốc và nên ăn những thực phẩm đầy đủ dinh dưỡng để giữ cho cơ thể khỏe mạnh.

Theo tài liệu: Sở Y Tế Calgary, Đường Dây Sức Khỏe (Health Link)