



## Những Điều Cần Biết

## Những Điều Mọi Người Nên Biết Về Bệnh Cúm và Chứng Ngừa Cúm

### Bệnh cúm là gì?

Bệnh cúm là một chứng bệnh truyền nhiễm đường hô hấp. Bệnh này có thể đưa tới những tình trạng mắc bệnh từ nhẹ đến nặng và đôi khi có thể gây chết chóc. Cách tốt nhất để phòng ngừa bệnh cúm là chủng ngừa cúm mỗi năm vào mùa thu (xin xem thêm [www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm](http://www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm)).

Tính bình quân mỗi năm ở Hoa Kỳ:

- từ 5% đến 20% dân số nhiễm bệnh cúm;
- hơn 200,000 người phải vào bệnh viện để điều trị vì những biến chứng của bệnh cúm (xin xem thêm [www.cdc.gov/flu/about/qa/hospital.htm](http://www.cdc.gov/flu/about/qa/hospital.htm)), và;
- ước chừng 36,000 người chết vì bệnh cúm.

Một số người có nguy cơ mắc phải những biến chứng trầm trọng của bệnh cúm ở mức cao, chẳng hạn như những người lớn tuổi, các em bé, và những người ở trong một số tình trạng sức khỏe cá biệt, kể cả tình trạng có thai.

### Những Triệu Chứng & Những Biến Chứng của Bệnh Cúm

Những triệu chứng của bệnh cúm gồm có:

- sốt (thường là cao),
- đau đầu,
- cực kỳ mệt mỏi,
- ho khan,
- đau cổ họng,
- chảy nước mũi hay nghẹt mũi, và
- bắp thịt bị nhức mỏi.
- Những triệu chứng về đường ruột và dạ dày, như buồn nôn, ói mửa, và tiêu chảy, xảy ra ở trẻ em thường xuyên hơn so với người lớn.

Một số các biến chứng gây ra bởi bệnh cúm gồm có viêm phổi vì vi khuẩn, thoát nước, và những bệnh kinh niên tệ hại hơn, chẳng hạn như nghẽn tim mạch, suyễn, hoặc tiểu đường. Trẻ em có thể bị viêm xoang mũi và tai bị nhiễm trùng.

### Bệnh Cúm Lây Lan Bằng Cách Nào

Bệnh cúm lây lan qua những giọt nước li ti văng ra ngoài cơ thể khi ho hoặc hắt mũi. Bệnh này thường là lây từ người này sang người khác, nhưng thỉnh thoảng cũng có trường hợp một người bị lây nhiễm vì tay họ chạm vào một vật nào đó có dính vi rút rồi lấy tay sờ vào mũi hoặc miệng.

Người lớn có thể có khả năng lây cho những người khác bắt đầu từ 1 ngày trước khi có những triệu chứng mắc bệnh và cho tới 7 ngày sau khi ngã bệnh. **Điều này có nghĩa là quý vị có thể lây bệnh cúm cho người khác trước khi quý vị biết là mình bị bệnh cũng như trong lúc quý vị ngã bệnh.**

### Phòng Ngừa Bệnh Cúm

Cách tốt nhất để phòng ngừa bệnh cúm là chủng ngừa cúm mỗi năm vào mùa thu (xin xem thêm [www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm](http://www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm)). Ngoài ra, một số thói quen tốt về mặt sức khỏe cũng có thể hữu ích cho việc phòng ngừa bệnh cúm (xem thêm phần dưới đây). Bên cạnh đó, những loại thuốc kháng vi rút có thể được dùng để ngừa bệnh cúm. (Để biết

## Những Điều Mọi Người Nên Biết Về Bệnh Cúm và Chủng Ngừa Cúm

(tiếp theo trang trước)

thêm chi tiết, xin xem bài viết ‘Khi Nào Nên Dùng Thuốc Kháng Vi Rút Để Ngừa Bệnh Cúm’/ ‘When to Use Antivirals for the Flu’ ở trang web sau đây [www.cdc.gov/flu/protect/antiviral](http://www.cdc.gov/flu/protect/antiviral).)

### **Thuốc Chủng Ngừa Bệnh Cúm**

Có hai loại thuốc chủng:

- ‘Chích ngừa cúm’ (flu shot) — thuốc chủng thuộc loại khử hoạt/inactivated (có chứa vi rút đã bị giết chết) được tiêm vào cơ thể bằng kim chích. **Chích ngừa cúm được chấp thuận để dùng cho những người từ 6 tháng tuổi trở lên, bao gồm cả những người khỏe mạnh và những người có những chứng bệnh kinh niên hay mạn tính.**
- Thuốc chủng ngừa cúm loại xịt vào mũi - thuốc chủng làm ra từ vi rút còn sống nhưng đã bị làm cho yếu đi và không gây ra bệnh cúm (đôi khi còn được gọi tắt là LAIV từ tên tiếng Anh ‘Live Attenuated Influenza Vaccine’). LAIV được chấp thuận để dùng cho những người khỏe mạnh từ 5 tuổi đến 49 tuổi và không ở trong thời kỳ mang thai.

Khoảng hai tuần sau khi chủng ngừa, cơ thể sẽ tạo ra những kháng thể có khả năng bảo vệ chống lại vi rút bệnh cúm.

### **Nên Chủng Ngừa Vào Lúc Nào**

Tháng 10 hoặc tháng 11 là thời gian tốt nhất để chủng ngừa, nhưng quý vị cũng có thể chủng ngừa trong tháng 12 và sau đó. Mùa cúm có thể bắt đầu trong khoảng thời gian từ tháng 10 cho tới tháng 5.

### **Những Người Nào Nên Chủng Ngừa?**

Vì có tình trạng thiếu hụt trong việc sản xuất thuốc chủng trong mùa cúm năm nay, cho nên CDC đã đưa ra khuyến nghị là dành ưu tiên chủng ngừa cho một số người. Những người thuộc các nhóm sau đây nên chủng ngừa trong năm nay:

- tất cả các em bé từ 6 tháng đến 23 tháng tuổi;
- những người cao niên tuổi từ 65 trở lên;
- những người trong lứa tuổi từ 2 đến 64 có những chứng bệnh mạn tính thuộc loại dễ trở thành trầm trọng nếu mắc bệnh cúm;
- tất cả những phụ nữ sẽ mang thai trong mùa cúm;
- những người ở các viện dưỡng lão hoặc những cơ sở chăm sóc y tế dài hạn;
- những người từ 6 tháng tuổi đến 18 tuổi được trị liệu kinh niên bằng thuốc aspirin;
- những nhân viên y tế trực tiếp chăm sóc người bệnh; và
- những người đến chỗ khác để chăm sóc cho người già hoặc người bệnh và những người ở chung nhà với trẻ em nhỏ hơn 6 tháng tuổi.

Đây là những người dễ có biến chứng nặng của bệnh cúm hoặc là những người thường xuyên tiếp xúc với những người dễ có biến chứng nặng của bệnh cúm.

Những người không thuộc một trong những nhóm người ưu tiên liệt kê ở trên nên bỏ hoặc hoãn việc chủng ngừa trong mùa cúm năm nay vì có tình trạng thiếu thuốc chủng.

### **Những Người Nào Không Nên Chủng Ngừa?**

Có những người không nên chủng ngừa. Đó là:

- Những người bị dị ứng nặng với trứng gà.
- Những người từng có phản ứng nặng khi chủng ngừa bệnh cúm trong quá khứ.
- Những người trước đó đã mắc bệnh Guillain-Barré (GBS, xin xem thêm [www.cdc.gov/flu/about/qa/gbs.htm](http://www.cdc.gov/flu/about/qa/gbs.htm)) trong vòng 6 tuần lễ sau khi chủng ngừa bệnh cúm.
- Những em bé dưới 6 tháng tuổi.
- Những người đang bị sốt. (Những người này có thể chủng ngừa một khi chứng sốt thuyên giảm.)

## Những Điều Mọi Người Nên Biết Về Bệnh Cúm và Chủng Ngừa Cúm

(tiếp theo trang trước)

### Những Thói Quen Tốt Về Mặt Sức Khỏe

- **Tránh tiếp xúc gần gũi.**  
Tránh tiếp xúc gần gũi với người đang mắc bệnh. Khi quý vị bị bệnh, hãy giữ khoảng cách với người khác để tránh lây bệnh cho họ.
- **Ở nhà khi bị bệnh.**  
Nếu có thể được, đừng đến sở làm hay đến trường hay đi ra ngoài để mua sắm hoặc giao dịch khi quý vị bị bệnh. Như thế quý vị sẽ giúp tránh cho những người khác không bị lây bệnh từ quý vị.
- **Che miệng và mũi.**  
Dùng giấy lau tay che miệng và mũi khi quý vị ho hoặc hắt hơi, nhảy mũi. Điều đó có thể giúp cho những người xung quanh quý vị khỏi bị lây bệnh.
- **Rửa tay.**  
Thường xuyên rửa tay giúp cho quý vị khỏi bị vi trùng xâm nhập vào cơ thể.
- **Tránh sờ vào mắt, mũi hoặc miệng.**  
Vi trùng thường lan truyền khi người ta sờ vào những nơi có vi trùng rồi lấy tay sờ vào mắt, mũi hoặc miệng của mình.

Để biết thêm chi tiết, xin quý vị truy cập địa chỉ [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu), hoặc gọi điện thoại Giây nóng Chủng ngừa Quốc gia ở số (800) 232-2522 (tiếng Anh), (800) 232-0233 (tiếng Tây ban nha), hoặc (800) 243-7889 (dành cho người khiếm thính).