

**TRUNG TÂM Y TẾ KIẾN THUY**  
**KHOA KSBT- HIV/AIDS**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN BỆNH CÚM**

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. Theo Trung tâm Phòng ngừa dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC), từ năm 2010 trở lại đây, mỗi năm trên thế giới có khoảng 9 - 45 triệu trường hợp mắc cúm với khoảng trên 61.000 trường hợp tử vong do biến chứng viêm phổi do cúm.

Trong năm 2024, Việt Nam ghi nhận 289.876 ca cúm mùa với 8 trường hợp tử vong, trong đó có 4 ca do cúm A (H1N1) tại Bình Định - đều là những bệnh nhân có bệnh lý nền nặng, không phát hiện biến thể mới của virus. Một số địa phương có số ca mắc cao gồm Thanh Hóa (46.600 ca), Thái Bình (26.345), Nghệ An (17.949), Hà Tĩnh (14.073) và Sơn La (10.162).

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.

Hiện nay đang là mùa đông xuân, thời tiết lạnh ẩm, ô nhiễm môi trường, tạo điều kiện thuận lợi cho vi rút cúm phát triển và lây lan. Bên cạnh đó, đây cũng là mùa lễ hội đầu năm, hoạt động du lịch, giao thương tăng cao, kéo theo tình trạng tập trung đông người tại các khu vui chơi, địa điểm du lịch và nơi công cộng, làm gia tăng nguy cơ lây nhiễm bệnh. 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:**

1. Đảm bảo vệ sinh cá nhân, che miệng khi hắt hơi; thường xuyên rửa tay với xà phòng với nước sạch; vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước muối.

2. Giữ ấm cơ thể, ăn uống đủ chất dinh dưỡng để nâng cao thể trạng.

3. Tiêm vắc xin cúm mùa để tăng cường miễn dịch phòng chống cúm.

4. Hạn chế tiếp xúc với bệnh nhân cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh khi không cần thiết; Sử dụng khẩu trang y tế khi cần thiết.

**5. Người dân không tự ý mua thuốc và sử dụng thuốc kháng vi rút (như thuốc Tamiflu) mà cần phải theo hướng dẫn và có chỉ định của thầy thuốc.**

6. Khi có triệu chứng ho, sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi cần đến ngay cơ sở y tế để được khám, xử trí kịp thời.