



Nhận biết sớm
các triệu chứng của

BỆNH CÚM MÙA

Sốt hoặc
cảm thấy sốt/
ớn lạnh



Ho,
viêm họng



Chảy nước mũi
hoặc nghẹt mũi



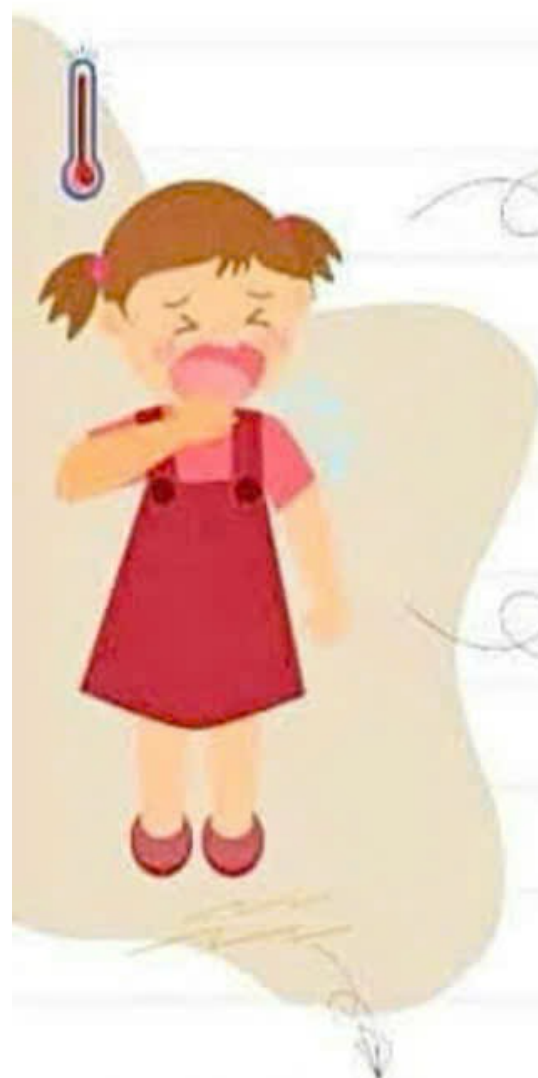
Đau cơ, đau đầu
và mệt mỏi



Có thể bị nôn mửa và tiêu chảy,
thường **phổ biến ở trẻ em**



*Các dấu hiệu
cảnh báo khẩn cấp của*
**BỆNH CÚM MÙA
Ở TRẺ EM**



Thở nhanh hoặc khó thở

Môi hoặc mặt hơi xanh

Tức ngực; Đau cơ dữ dội
(trẻ không chịu đi)

Mất nước (không tiểu trong
8 giờ, khô miệng, không có
nước mắt khi khóc)

Không tỉnh táo hoặc không
tương tác khi tỉnh táo

Sốt hoặc ho có cải thiện
nhưng sau đó trở lại hoặc
trầm trọng hơn

Trẻ em **dưới**
12 tuần bị sốt

Co giật,
Sốt trên **40°C**

ĐẾN NGAY CƠ SỞ Y TẾ KHI CÓ MỘT TRONG CÁC DẤU HIỆU TRÊN

Dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp về biến chứng của bệnh cúm

Ở NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH



Co giật



Không đi tiểu

Khó thở hoặc thở nhanh

Đau cơ nghiêm trọng

Chóng mặt dai dẳng, lú lẫn

Đau dai dẳng hoặc áp lực
ở ngực hoặc bụng

Sốt hoặc ho có cải thiện
nhưng sau đó trở lại hoặc
trầm trọng hơn

Suy nhược nghiêm trọng
hoặc đứng không vững

ĐẾN NGAY CƠ SỞ Y TẾ KHI CÓ MỘT TRONG CÁC DẤU HIỆU TRÊN

5

Biện pháp phòng, chống bệnh cúm mùa

1 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.

2 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.

3 Hạn chế tiếp xúc với người mắc bệnh cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh khi không cần thiết.

4 Tiêm vắc xin cúm mùa phòng bệnh

5 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 điều trị tại nhà mà cần liên hệ với cơ sở y tế để được tư vấn, khám và xử trí kịp thời



HCDC
TƯ KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TP. HCM

