



Sedgwick County...
working for you

Bộ phận Y tế

FACTS & details

about Sedgwick County Government

Tháng 2, 2018

Cúm

Cúm là gì?

Cúm là một căn bệnh truyền nhiễm do virus cúm gây ra. Hai loại siêu vi cúm chính là cúm A và cúm B. Trong mỗi loại là các loại phụ khác nhau, chẳng hạn như cúm A (H3N2). Số lượng loại và loại phụ có thể thay đổi hàng năm.

Bệnh cúm phổ biến như thế nào?

Thông thường, cúm xảy ra trong những tháng mùa thu và mùa đông. Số người bị cúm thay đổi từ năm này qua năm khác.

Mọi người bị nhiễm bệnh như thế nào?

Cúm lây lan từ người này sang người khác khi tiếp xúc với những giọt nước từ mũi và cổ họng của người bị nhiễm bệnh khi ho và hắt hơi.

Các dấu hiệu và triệu chứng của cúm là gì?

Các triệu chứng cúm bao gồm nhức đầu, sốt (trên 100,4 độ F), mệt mỏi (có thể cực đoan), ho khan, đau họng, nghẹt mũi (sổ mũi hoặc nghẹt mũi) và đau nhức cơ thể. Nôn mửa và tiêu chảy là không phổ biến.

Bạn có thể lây bệnh cúm trong bao lâu?

Sau khi tiếp xúc, các triệu chứng xuất hiện sau một đến ba ngày. Cúm thường lây nhiễm một ngày trước và cho đến một tuần sau khi các triệu chứng xuất hiện.

Ai có nguy cơ bị cúm?

Bất cứ ai cũng có thể bị cúm nhưng người từ 65 tuổi trở lên, những người có tình trạng bệnh lý dài hạn, phụ nữ mang thai và trẻ em có nhiều khả năng bị biến chứng do cúm.

Bệnh cúm được điều trị như thế nào?

Cúm là do virus gây ra, do đó thuốc kháng sinh sẽ không hoạt động. Có các loại thuốc kháng virus mà bác sĩ có thể kê đơn để giảm thời gian triệu chứng. Những thuốc này nên được kê toa càng sớm càng tốt sau khi các triệu chứng xuất hiện.

Làm thế nào bạn có thể phòng ngừa cúm?

Cách tốt nhất để phòng ngừa cúm là chủng ngừa. Mọi người từ sáu tháng tuổi trở lên nên chủng ngừa mỗi năm vì chủng cúm thay đổi từ năm này sang năm khác. Những người được chủng ngừa hàng năm có xu hướng bị bệnh nhẹ hơn và ít có khả năng phải nhập viện do biến chứng.

Các cách khác để phòng bệnh cúm là:

- Rửa tay bằng xà bông và nước thường xuyên.
- Ho và hắt hơi vào khuỷu tay của bạn, không phải tay bạn.
- Ăn đồ ăn có lợi cho sức khỏe.
- Nghỉ ngơi nhiều.
- Ở nhà khi bạn bị bệnh để tránh lây lan vi-rút.

Bạn nên làm gì nếu bị cúm?

Nếu bạn đang gặp các triệu chứng cảm lạnh hoặc cúm mà bạn tin rằng cần được chăm sóc y tế, hãy liên hệ với nhân viên y tế. Nghỉ ngơi, uống nhiều nước, tránh dùng rượu hoặc thuốc lá, và nên dùng aspirin hoặc acetaminophen để giảm sốt. Do nguy cơ bị hội chứng Reye, aspirin và các loại thuốc khác có chứa salicylate không nên dùng cho trẻ em.

Để biết thêm thông tin:

Sedgwick County Division of Health
Epidemiology Program

316-660-7300

1900 E. 9th St., Wichita, Kansas 67214

www.sedgwickcounty.org