

Thuận An, ngày 04 tháng 12 năm 2025

Thực hiện công văn số 3003/KSBT-PCBTN ngày 24/11/2025 của Trung tâm kiểm soát bệnh tật thành phố Hà Nội về việc tăng cường phòng, chống bệnh cúm mùa. Để chủ động phòng, chống bệnh cúm mùa và không để lây lan trên địa bàn xã Thuận An. Trạm y tế xã Thuận An gửi bài tuyên truyền tới các cơ quan, đơn vị, các hộ dân trên địa bàn xã Thuận An:

BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG, CHỐNG BỆNH CÚM MÙA

Cúm mùa là bệnh truyền nhiễm cấp tính do virus cúm gây ra, xuất hiện hằng năm và dễ bùng phát thành dịch, đặc biệt vào thời điểm giao mùa và mùa đông – xuân. Mặc dù đa số trường hợp cúm mùa diễn biến nhẹ và tự khỏi sau vài ngày, bệnh vẫn có thể gây biến chứng nặng ở trẻ nhỏ, người cao tuổi, phụ nữ mang thai và những người mắc bệnh mạn tính. Việc hiểu rõ cúm mùa và chủ động phòng ngừa đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ sức khỏe của bản thân và cộng đồng.

1. Cúm mùa là gì?

Cúm mùa do virus cúm Influenza (A, B, C) gây ra. Trong đó, cúm A và cúm B là nguyên nhân chính dẫn đến các đợt bùng phát dịch. Đây là bệnh lây truyền qua đường hô hấp, lây lan rất nhanh trong cộng đồng, đặc biệt tại những nơi đông người như trường học, bệnh viện, siêu thị, phương tiện giao thông công cộng và cơ quan làm việc.

Virus cúm có khả năng tồn tại trong không khí và trên các bề mặt trong thời gian nhất định. Khi người bệnh ho, hắt hơi hoặc nói chuyện, các giọt bắn chứa virus có thể lan ra xung quanh và lây sang người khác. Ngoài ra, việc chạm tay vào đồ vật có virus rồi đưa lên mặt cũng dễ khiến bạn bị nhiễm bệnh.

2. Triệu chứng của bệnh cúm mùa

Triệu chứng cúm mùa thường xuất hiện đột ngột và có thể kéo dài từ 5–7 ngày. Một số biểu hiện thường gặp gồm:

- Sốt cao đột ngột từ 38–40°C
- Ho khan hoặc ho có đờm
- Đau đầu, mệt mỏi, đau nhức toàn thân
- Sổ mũi, nghẹt mũi, viêm họng, ớn lạnh, chán ăn

Nhiều người dễ nhầm lẫn cúm mùa với cảm lạnh thông thường. Tuy nhiên, cúm mùa thường có triệu chứng nặng hơn và đến nhanh hơn, gây mệt mỏi rõ rệt. Nếu không được chăm sóc đúng cách, cúm có thể dẫn đến các biến chứng như viêm phổi, viêm tai giữa, viêm xoang, thậm chí nguy hiểm hơn đối với người có hệ miễn dịch yếu.

3. Những đối tượng có nguy cơ cao bị biến chứng

Dù cúm mùa có thể ảnh hưởng đến mọi lứa tuổi, nhưng các nhóm sau có nguy cơ cao gặp biến chứng nặng:

- Trẻ em dưới 5 tuổi, đặc biệt trẻ dưới 2 tuổi
- Người trên 65 tuổi
- Phụ nữ mang thai

- Người mắc bệnh mạn tính (hen, tim mạch, đái tháo đường, bệnh thận, phổi...)

- Người suy giảm miễn dịch

- Người béo phì hoặc có lối sống ít vận động

Đối với những nhóm này, cúm mùa không chỉ gây mệt mỏi mà còn có thể trở thành mối nguy hiểm thực sự. Vì vậy, cần theo dõi sát sao và đến cơ sở y tế ngay khi có dấu hiệu bất thường.

4. Cách phòng bệnh cúm mùa hiệu quả

Tiêm vắc xin cúm – biện pháp phòng bệnh quan trọng nhất

Vắc xin cúm giúp giảm nguy cơ mắc bệnh và hạn chế mức độ nghiêm trọng nếu bị nhiễm. Vì virus cúm thay đổi liên tục, vắc xin được cập nhật hằng năm. Do đó, mỗi người nên chủ động tiêm nhắc lại vắc xin cúm 1 lần mỗi năm, đặc biệt là những đối tượng nguy cơ cao.

Giữ vệ sinh cá nhân và môi trường sống

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn, đặc biệt sau khi ho, hắt hơi hoặc tiếp xúc với đồ vật nơi công cộng.

- Đeo khẩu trang khi đến nơi đông người hoặc khi có triệu chứng đường hô hấp.

- Che miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay áo.

- Thường xuyên vệ sinh bề mặt đồ dùng như bàn, ghế, tay nắm cửa, điện thoại, giữ nhà cửa sạch sẽ, thoáng khí.

Tăng cường sức đề kháng

Một cơ thể khỏe mạnh sẽ có khả năng chống lại virus tốt hơn. Bạn có thể tăng cường miễn dịch bằng cách:

- Ăn uống đầy đủ chất, tăng cường rau xanh và trái cây giàu vitamin C

- Uống đủ nước mỗi ngày

- Ngủ đủ giấc và hạn chế thức khuya

- Tập thể dục đều đặn

- Tránh căng thẳng kéo dài

5. Thông điệp gửi đến cộng đồng

Cúm mùa là bệnh phổ biến nhưng hoàn toàn có thể phòng ngừa được nếu mỗi người nâng cao ý thức bảo vệ sức khỏe. Mỗi hành động nhỏ như rửa tay, đeo khẩu trang, tiêm vắc xin đầy đủ hay giữ lối sống lành mạnh đều góp phần làm giảm nguy cơ lây lan dịch bệnh.

Hãy cùng chung tay xây dựng một cộng đồng khỏe mạnh – chủ động phòng bệnh, bảo vệ bản thân, gia đình và xã hội khỏi cúm mùa.

NGƯỜI VIẾT BÀI

Vũ Xuân Hải

TRẠM TRƯỞNG

