

**Cảm cúm là gì?** Bệnh cảm cúm, thường được gọi là cúm, là một bệnh truyền nhiễm nghiêm trọng do vi rút cúm gây ra. Bệnh này ảnh hưởng đến đường hô hấp (mũi, họng, phổi).

Đây là một căn bệnh phổ biến theo mùa. Bệnh này ảnh hưởng đến hàng nghìn người Canada mỗi năm. Thời gian của mùa cúm có thể khác nhau, nhưng nó chủ yếu diễn ra từ cuối mùa thu đến đầu mùa xuân.

Trong bối cảnh vi rút corona mới vẫn còn tồn tại, việc bảo vệ bản thân chống lại bệnh cúm theo mùa là điều quan trọng hơn cả.

**Làm thế nào vi-rút cúm làm bạn bị bệnh?**

Khi bị nhiễm vi-rút cúm, vi-rút này sẽ gây ra tình trạng viêm trong cơ thể bạn và tạo ra các triệu chứng liên quan đến bệnh cúm. Thường, các triệu chứng bắt đầu một cách đột ngột: chủ yếu là sốt kèm theo hoặc không kèm theo ớn lạnh, ho khan, nhức đầu, mệt mỏi, đau cơ, khớp và cổ họng. Nó không giống như cảm lạnh thông thường là sổ mũi và hắt hơi. Các dấu hiệu lâm sàng khác có thể có, đặc biệt là ở trẻ em, là buồn nôn, nôn, tiêu chảy và đau bụng. Còn đối với người cao tuổi, họ có thể mệt mỏi và đôi khi lú lẫn mà không biểu hiện các triệu chứng khác.

Mỗi người sẽ có các triệu chứng cúm khác nhau. Các triệu chứng và mức độ nghiêm trọng của chúng có thể khác nhau tùy thuộc vào độ tuổi và tình trạng sức khỏe của từng người. Nhiễm cúm có thể gây ra các biến chứng phức tạp đặc biệt là ở những người có thể trạng kém. Họ sẽ dễ bị tổn thương hơn. Không giống như cảm lạnh thường, các biến chứng của cúm có thể dẫn đến việc nhập viện hoặc trong một số trường hợp có thể dẫn đến tử vong.

 **Cơ thể bạn phản ứng như thế nào với sự tấn công của vi-rút cúm?**

Hệ thống miễn dịch của cơ thể bạn phản ứng bằng cách tạo ra các protein được gọi là kháng thể để chống lại sự nhiễm trùng. Không may là đôi khi cơ thể bạn không thể tạo ra đủ kháng thể, đặc biệt là ở những người có thể trạng kém. Trong những trường hợp này có thể xảy ra các biến chứng nặng do viêm nhiễm hoặc bội nhiễm như mất nước, khó thở, viêm phổi, viêm phế quản, nhiễm trùng tai, viêm xoang và các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khác. Các biến chứng này sẽ trầm trọng hơn ở những người có bệnh mãn tính và chúng có thể dẫn đến phải nhập viện hoặc thậm chí là tử vong. Do đó, cúm là một vấn đề sức khỏe mà chúng ta không được coi thường.

**Ai có thể bị cúm?**

Ai cũng có thể bị cúm. Tuy nhiên, bệnh cúm có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng đến sức khỏe nếu bạn là người dễ bị tổn thương. Những người dễ bị biến chứng do cúm nhất là:

* Những người mắc một số bệnh tim hoặc phổi mãn tính (COPD, hen suyễn, xơ nang, khí phế thũng, v.v.);
* Những người bị rối loạn chuyển hóa mãn tính (tiểu đường, v.v.), bệnh gan (xơ gan, v.v.), rối loạn thận, hoặc rối loạn huyết học (thiếu máu, bệnh huyết sắc tố, v.v.);
* Những người bị ung thư;
* Những người bị rối loạn phát triển thần kinh hoặc thần kinh (rối loạn nhận thức, chấn thương tủy sống, rối loạn co giật, rối loạn thần kinh cơ, v.v.);
* Những người có hệ thống miễn dịch suy yếu (HIV, cấy ghép nội tạng, xạ trị, hóa trị, v.v.);
* Những người bị bệnh béo phì (chỉ số BMI> 40);
* Trẻ sơ sinh dưới 6 tháng tuổi;
* Phụ nữ có thai mắc các bệnh mãn tính trong suốt thai kỳ và phụ nữ mang thai có sức khỏe tốt trong quý 2 và quý 3 của thai kỳ;
* Những người từ 75 tuổi trở lên.

**Bệnh cúm lây lan như thế nào?**

Cúm là một bệnh truyền nhiễm có thể lây lan nhanh chóng do:

* Do hít phải các giọt bắn vào không khí khi người bệnh ho hoặc hắt hơi;
* Do đưa tay lên mũi, miệng hoặc mắt khi mà tay không được rửa sạch hay tay đã bắt tay người bệnh hoặc chạm vào vật bị ô nhiễm (khăn tay, điện thoại, tay nắm cửa, v.v.).

Những người bị nhiễm vi-rút cúm có thể lây nhiễm vài ngày sau khi bắt đầu có các triệu chứng. Vì vậy, nếu bạn bị cúm, điều quan trọng là bạn phải tránh tiếp xúc trực tiếp với người khác, đặc biệt là những người có nguy cơ bị biến chứng từ loại cúm này.

**Làm thế nào để hạn chế sự lây truyền?**

Một số biện pháp vệ sinh làm giảm nguy cơ lây truyền bệnh cúm:

* Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng chất khử trùng có cồn;
* Dùng khăn giấy hoặc khủy tay để che miệng và mũi khi hắt hơi (tuyệt đối không dùng tay).
* Dùng chất khử trùng để lau chùi thường xuyên các vật dụng, các bề mặt nơi công cộng hoặc nơi có nhiều người sử dụng hay tiếp xúc trực tiếp.
* Ở nhà, nếu bạn có các triệu chứng cúm và hãy mang khẩu trang hoặc khăn che mặt nếu bạn cần ra ngoài.

Các biện pháp này không loại trừ hoàn toàn nguy cơ bị nhiễm hoặc truyền bệnh cúm. Vì vậy, tiêm phòng vắc xin theo mùa vẫn là biện pháp tốt nhất để bảo vệ và chống lại bệnh cúm.

**Làm thế nào bạn có thể bảo vệ mình?**

Bằng cách tiêm phòng!

Chương trình tiêm phòng vắc xin ngừa cúm hiện có mặt trên khắp Canada.

Ở Quebec, Bộ Y tế và các dịch vụ Xã hội (MSSS) tập trung Chương trình tiêm chủng ngừa cúm[[1]](#footnote-1) vào một số nhóm người dễ bị tổn thương nhất: những người từ 75 tuổi trở lên, phụ nữ mang thai ở chu kỳ thứ 2 và 3 và những người trên 6 tháng tuổi có bệnh mãn tính. Thuốc tiêm ngừa được cung cấp miễn phí cho những người này và cho cả những người thân của họ (những người sống chung với họ). Các biện pháp tương tự cũng được lên kế hoạch ở các tỉnh khác của Canada. Vì vậy, hãy tự mình đi tiêm phòng! Đây là điều đầu tiên và quan trọng nhất bạn có thể làm để bảo vệ mình khỏi bệnh cúm. Các chủng vi rút lưu hành là nguyên nhân gây ra các dịch cúm. Các dịch cúm này biến đổi từ năm này đến năm khác. Vì vậy, cần phải tiêm phòng cúm hàng năm.

Nếu bạn là người nhập cư, thông báo này cũng áp dụng cho bạn.

**Bạn có thể tìm thông tin cần thiết ở đâu?**

Đừng chậm trễ, hãy tìm hiểu lịch tiêm chủng có trên trang web của các trung tâm y tế trong khu vực của bạn, thường bắt đầu vào tháng 11 hàng năm. Bạn nên đặt lịch hẹn qua điện thoại hoặc trực tuyến tại phòng tiêm chủng trong khu vực của bạn.

Ngoài ra, hãy chuyển thông báo này đến gia đình, bạn bè và người quen để họ cũng có thể tiêm vắc xin ngừa cúm. Hãy thảo luận với bác sĩ, y tá hoặc dược sĩ của bạn ngay hôm nay về việc tiêm phòng cúm cho bạn.

Ở **Liên minh các Cộng đồng Văn hóa vì Bình đẳng trong Y tế và các Dịch vụ Xã hội (ACCÉSSS)**, chúng tôi tin tưởng là chúng ta có thể ngăn ngừa các bệnh có thể phòng ngừa được.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập vào trang web của chúng tôi www.accesss.net

1. Chính phủ Québec (08/ 2019), ***Chương trình tiêm chủng ngừa cúm trực tuyến có ở:*** <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/programme-de-vaccination-contre-la-grippe/admissibilite/> [↑](#footnote-ref-1)