



# Tarrant County Public Health

## Vài Điều Căn Bản Về Bệnh Cúm

### Cúm là gì?

Cúm là bệnh lây nhiễm nghiêm trọng có thể khiến người bệnh nhập viện và đôi khi dẫn đến tử vong.

### Cúm lây lan như thế nào?

Hầu hết các chuyên gia cho rằng, vi-rút cúm lây lan qua những giọt nước bọt nhỏ, hình thành khi người bệnh ho, hắt hơi hoặc nói chuyện. Những giọt nước bọt này có thể rơi vào miệng hay mũi, hoặc được hít vào phổi của những người kề bên. Người bình thường cũng có thể lây bệnh cúm khi chạm vào những đồ vật đã bị nhiễm vi-rút rồi sau đó chạm vào mắt, miệng hoặc mũi của họ. Mùa cúm thông thường kéo dài từ tháng mười đến giữa tháng năm.

### Cúm có những triệu chứng gì?

- sốt
  - ho
  - đau họng
  - chảy nước mũi/ nghẹt mũi
  - đau nhức cơ thể
  - nhức đầu
  - ớn lạnh
  - uể oải
  - đôi khi tiêu chảy và nôn mửa
- ✚ Xin lưu ý là không phải ai cũng bị sốt khi họ nhiễm cúm

### Tôi có thể làm gì để bảo vệ bản thân khỏi bệnh cúm?

**Chích ngừa:** đây là bước đầu, rất quan trọng để đánh lùi bệnh cúm. Tiêm vắc-xin chủng ngừa giúp bảo vệ bạn và những người xung quanh. Vắc-xin luôn có sẵn sàng cho trẻ em ( 6 tháng tuổi trở lên) và người lớn. Mũi ngừa cúm chỉ có tác dụng sau khoảng hai tuần.

**Giữ tay sạch sẽ.** Rửa tay thường xuyên sẽ giúp bạn tránh vi khuẩn lây bệnh.

**Che miệng khi ho và hắt hơi.** Dùng khăn giấy hoặc che miệng của bạn bằng ống tay áo khi bạn hắt hơi hay ho. Việc này có thể ngăn ngừa những người xung quanh khỏi lây bệnh.

**Tránh chạm vào mắt, mũi hoặc miệng.** Vi khuẩn thông thường hay lan tràn khi có người nào đó chạm vào những vật bị nhiễm khuẩn rồi sau đó chạm vào mắt, mũi hoặc miệng.

**Tránh tiếp xúc với người bệnh.** Khi bị bệnh, bạn nên giữ khoảng cách với những người xung quanh để bảo vệ họ khỏi nhiễm bệnh như bạn.

**Ở nhà nếu bị bệnh.** Nếu có thể, đừng đến nơi làm việc, trường học, hay đi lại đây đó khi bạn bị bệnh. Bạn sẽ giúp những người khác tránh lây căn bệnh của bạn.

817-321-4700 - <http://health.tarrantcounty.com>