

PHÒNG DỊCH BỆNH CÚM A LÀM THE NÀO ĐỂ PHÒNG, CHỐNG DỊCH CÚM A

Cúm A (còn được gọi là cúm mùa) là loại cúm có khả năng lây nhiễm cao, nguy cơ hình thành dịch lớn.

Cúm A rất dễ lây lan từ người sang người thông qua các giọt dịch tiết trong không khí khi người bệnh ho, hắt hơi hoặc nói chuyện. Khoảng cách lây nhiễm có thể lên tới gần 2m. Ngoài ra cúm A còn có thể lây lan nếu bạn chạm vào các bề mặt/ vật dụng có chứa vi rút cúm rồi sau đó đưa tay chạm mắt, mũi, miệng.

Bệnh có thể lây từ người này sang người khác ngay trong thời gian ủ bệnh – trước khi người bệnh xuất hiện các triệu chứng. Vi rút có thể lây nhiễm từ 1 ngày trước khi phát bệnh cho tới 1 tuần sau đó. Riêng đối với trẻ em hoặc người có sức khỏe kém thì thời gian lây nhiễm có thể kéo dài hơn.

Cúm có thể lây lan qua việc tiếp xúc với các bề mặt có chứa vi rút

Vì sao cần phòng ngừa cúm A?

Mặc dù có thể gây ra các triệu chứng gần giống nhau nhưng cúm A không giống như cảm lạnh thông thường.

Cúm thường nặng hơn cảm lạnh, triệu chứng cúm cũng dữ dội và xuất hiện đột ngột hơn. Người bị cúm dễ bị sốt, ớn lạnh, ho khan, nhức mỏi toàn thân, đau đầu. Một số ít bị đau họng đi kèm nghẹt mũi, hắt hơi hoặc các vấn đề về dạ dày.

Ngoài ra cúm còn có thể dẫn đến những biến chứng nghiêm trọng như viêm phổi, viêm màng não, nhiễm trùng xoang, viêm cơ, tổn thương đa cơ quan, suy hô hấp và làm nặng thêm các bệnh mãn tính. Chính vì thế việc *phòng ngừa cúm A* là điều cần thiết.

Nhóm đối tượng có nguy cơ cao cần phòng bệnh cúm A

Cúm A có thể xuất hiện ở bất cứ ai nên mọi lứa tuổi đều cần cẩn trọng. Trong đó các đối tượng dưới đây cần đặc biệt chú ý hơn vì có nguy cơ lây nhiễm cao cũng như dễ bị ảnh hưởng nhiều hơn nếu nhiễm cúm.

Trẻ sơ sinh và trẻ em dưới 5 tuổi

Cúm là bệnh lý rất nguy hiểm với trẻ em. Trẻ dưới 5 tuổi, đặc biệt dưới 2 tuổi là đối tượng có nguy cơ cao gặp phải các biến chứng nghiêm trọng của cúm như mất nước, nhiễm trùng tai, viêm phổi,... thậm chí là tử vong nếu không may mắc bệnh.

Phụ nữ mang thai và phụ nữ sau sinh 2 tuần nếu bị cúm thì dễ rơi vào tình trạng bệnh nặng hơn.

Người từ 65 tuổi trở lên

Người đang có các bệnh mãn tính

Người bị suy giảm hệ miễn dịch

Người béo phì

Cách phòng bệnh cúm A cho trẻ em, bà bầu, người có nguy cơ cao

Tiêm vaccine

Cách phòng bệnh cúm A tốt nhất hiện nay chính là tiêm ngừa hằng năm. Mọi đối tượng từ 6 tháng tuổi trở lên đều nên chủng ngừa cúm. Vaccine cúm vừa làm giảm nguy cơ mắc bệnh vừa giúp bạn ít có khả năng gặp phải biến chứng nếu bị cúm.

Đối với trẻ dưới 6 tháng tuổi chưa thể tiêm vaccine thì cách bảo vệ tốt nhất là đảm bảo mọi người chăm sóc, xung quanh bé đều được tiêm phòng để tạo ra “lá chắn” an toàn hơn cho bé.

Mẹ bầu cũng nên tiêm phòng cúm để không chỉ giúp bảo vệ mẹ mà còn bảo vệ em bé khỏi nguy cơ cúm sau khi chào đời một vài tháng. Như thế trẻ sẽ có thời gian sẽ phòng ngừa cúm tốt hơn cho tới khi được 6 tháng tuổi để tiêm ngừa.

Thời điểm tiêm phổ biến nhất là vào mùa thu và mùa đông bởi đây là lúc cúm hoạt động mạnh. Cần lưu ý là cần ít nhất 2 tuần để vaccine cúm bắt đầu có khả năng phòng ngừa cúm A nên sau khi tiêm, bạn vẫn cần chú ý giữ gìn sức khỏe.

Để phòng bệnh cúm A hiệu quả liên tục, mọi người nên tiến hành tiêm nhắc vaccine hằng năm. Lý do là chủng vi rút cúm A thường xuyên thay đổi cả về mặt kháng nguyên và di truyền. Do đó mỗi năm sẽ có loại vaccine khác nhau được nghiên cứu dựa trên dự đoán biến đổi của vi rút.

Vaccine cúm có độ an toàn cao. Hầu hết trường hợp sau tiêm đều không phát sinh vấn đề. Nếu có tác dụng phụ như đau nhức, sưng nhẹ vết tiêm hay đau đầu, sốt, đau cơ,... thì cũng chỉ ở mức độ nhẹ và nhanh chóng khỏi sau khoảng 2 ngày. Bạn có thể chườm lạnh vết tiêm hoặc dùng thêm thuốc hạ sốt nếu cần để giảm các triệu chứng khó chịu này.

Các cách phòng chống cúm A khác

Ngoài việc chủng ngừa, trẻ em, mẹ bầu và người có nguy cơ cao còn có thể phòng bệnh cúm A bằng cách:

- Rửa tay thường xuyên
- Che miệng khi hắt hơi hoặc ho
- Tránh đưa tay trực tiếp lên mặt
- Không nên tiếp xúc với người đang bị các bệnh đường hô hấp
- Tránh tới nơi đông người khi bị ốm
- Thường xuyên vệ sinh, khử trùng các bề mặt thường xuyên đụng chạm
- Ăn uống điều độ, tập thể dục và nghỉ ngơi đầy đủ
- Cân nhắc và tham khảo thêm ý kiến bác sĩ về việc bổ sung vitamin tổng hợp để hỗ trợ tăng cường miễn dịch

Nhân viên y tế



Trần Thị Hương

Thuận Trung, ngày 13 tháng 11 năm 2025

Hiệu trưởng



Nguyễn Thị Quý