



Nhận biết sớm
các triệu chứng của

BỆNH CÚM MÙA

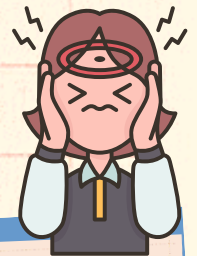
Sốt hoặc
cảm thấy sốt/
ớn lạnh



Ho,
viêm họng



Chảy nước mũi
hoặc nghẹt mũi



Đau cơ, đau đầu
và mệt mỏi

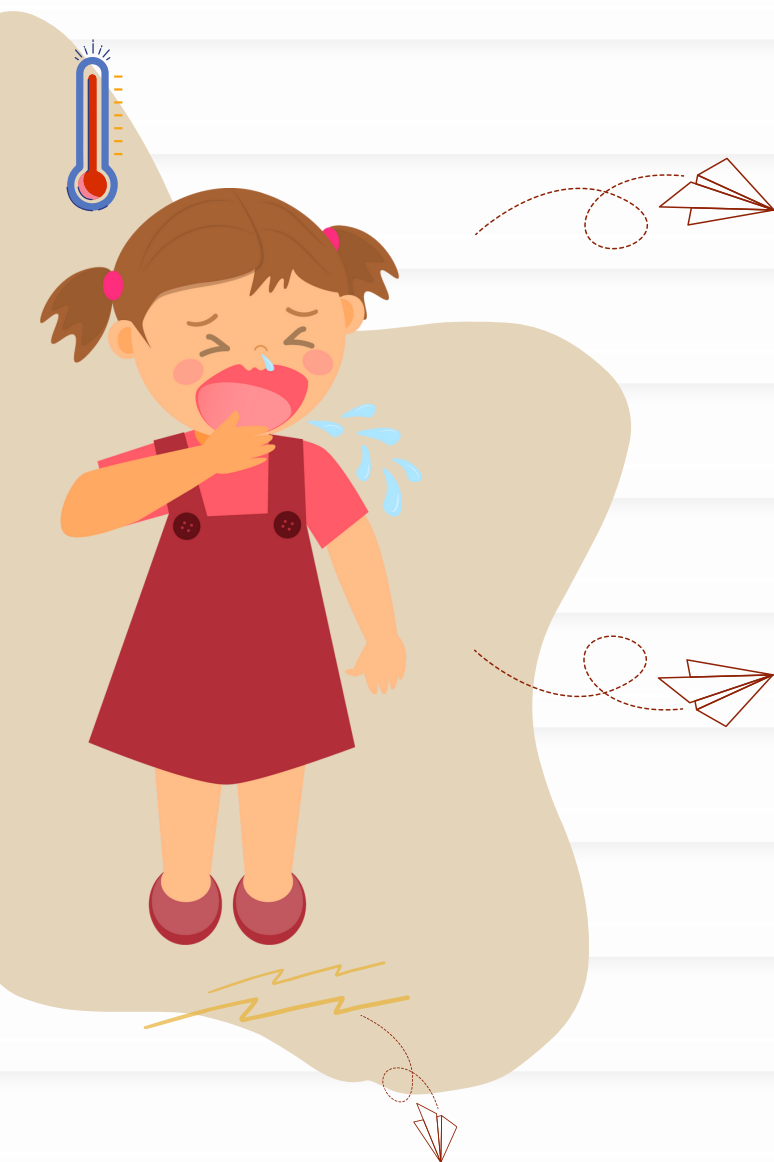


Có thể bị nôn mửa và tiêu chảy,
thường **phổ biến ở trẻ em**



Các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp của

BỆNH CÚM MÙA Ở TRẺ EM



Thở nhanh hoặc khó thở

Môi hoặc mặt hơi xanh

**Tức ngực; Đau cơ dữ dội
(trẻ không chịu đi)**

**Mất nước (không tiểu trong
8 giờ, khô miệng, không có
nước mắt khi khóc)**

**Không tỉnh táo hoặc không
tương tác khi tỉnh táo**

**Sốt hoặc ho có cải thiện
nhưng sau đó trở lại hoặc
trầm trọng hơn**

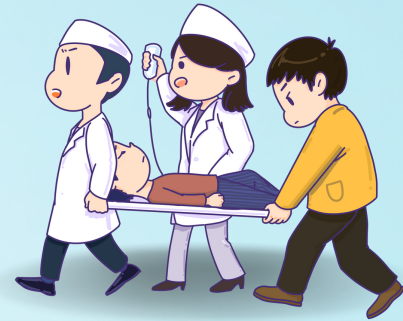
**Trẻ em dưới
12 tuần** bị sốt

Co giật,
Sốt trên **40°C**

ĐẾN NGAY CƠ SỞ Y TẾ KHI CÓ MỘT TRONG CÁC DẤU HIỆU TRÊN

Dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp về biến chứng của bệnh cúm ở NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH

Ở NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH



Co giật

Không đi tiểu

Khó thở hoặc thở nhanh

Đau cơ nghiêm trọng

Chóng mặt dai dẳng, lú lẫn

Đau dai dẳng hoặc áp lực ở ngực hoặc bụng

Suy nhược nghiêm trọng hoặc đứng không vững



Sốt hoặc ho có cải thiện nhưng sau đó trở lại hoặc trầm trọng hơn

ĐẾN NGAY CƠ SỞ Y TẾ KHI CÓ MỘT TRONG CÁC DẤU HIỆU TRÊN

Biện pháp phòng BỆNH CÚM MÙA



1 Rửa tay thường xuyên

2 Hạn chế tiếp xúc người mắc cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh



3 Hạn chế đưa tay lên mắt, mũi, miệng. Che mũi, miệng khi ho, hắt hơi.

4 Đeo khẩu trang khi có triệu chứng viêm đường hô hấp



5 Nâng cao sức khỏe bằng vận động thể lực ≥ 30 phút/ngày

6 Khi sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi liên hệ với cơ sở y tế



7 Không tự ý dùng các thuốc kháng sinh, kháng vi-rút

8 Xây dựng chế độ ăn cân bằng chất dinh dưỡng



Khuyến cáo phòng ngừa bệnh Cúm

Tại Cơ quan và Trường học



Thường xuyên làm sạch các đồ vật và bề mặt thường xuyên chạm vào, bao gồm tay nắm cửa, bàn phím và điện thoại, ... để giúp loại bỏ vi rút.

Đảm bảo cơ quan/trường học có đầy đủ khăn giấy, xà phòng, khăn giấy, dung dịch sát khuẩn và khăn lau dùng một lần.



Khi đang làm việc, học tập tại cơ quan/trường học mà có các triệu chứng của cúm, hãy về nhà càng sớm càng tốt.