



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



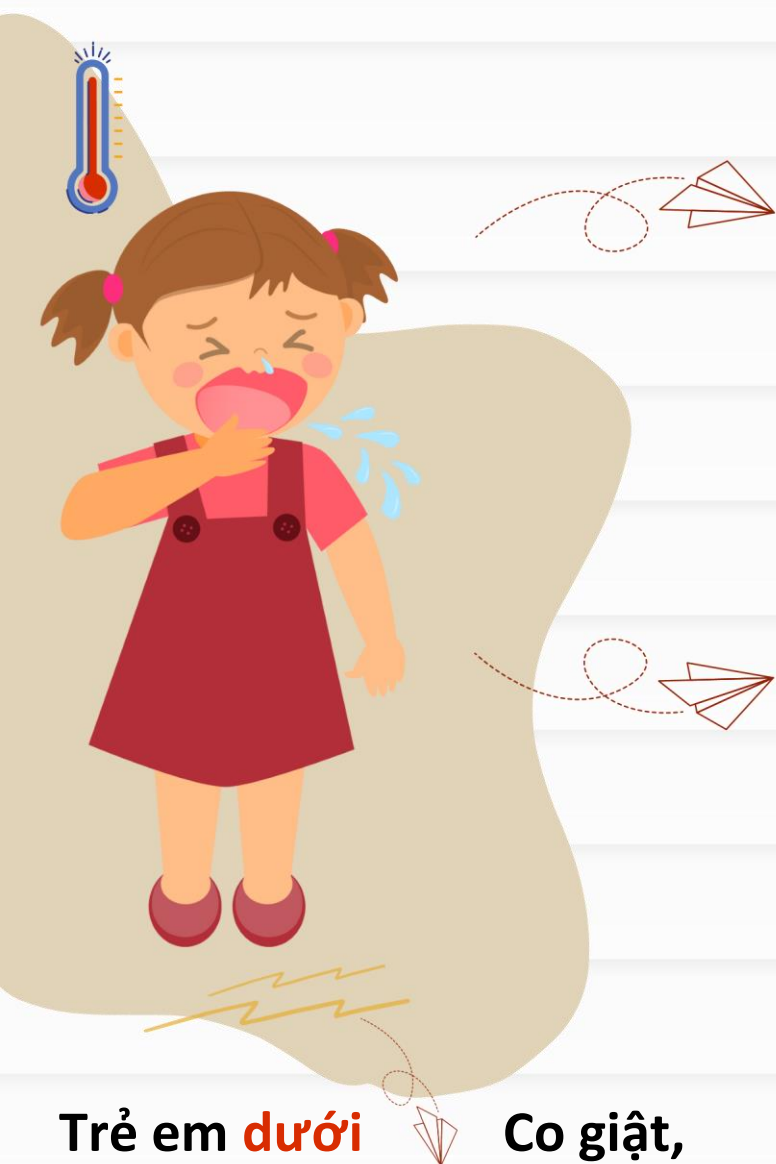
Đau cơ, đau đầu
và mệt mỏi



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



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.