



# Bệnh cúm là gì?

Bệnh cúm (influenza, còn được gọi là flu) là bệnh truyền nhiễm rất dễ lây lan và có thể có ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe.

Bệnh cúm rất nghiêm trọng. Cúm có thể khiến mọi người phải nhập viện, đặc biệt là trẻ em dưới 5 tuổi, người trên 65 tuổi, phụ nữ mang thai và những người mắc bệnh tiểu đường, bệnh phổi hoặc tim.

Loại của vi-rút cúm lây lan mỗi năm thì khác nhau. Do đó, các chuyên gia cần thay đổi loại vắc-xin mỗi năm để giúp mang lại sự bảo vệ phù hợp cho cơ thể của quý vị.

Đây là lý do tại sao việc chủng ngừa cúm hàng năm là rất quan trọng đối với quý vị. Tất cả cư dân tại Queensland sẽ được chủng ngừa vắc-xin cúm miễn phí vào năm 2024.

Quý vị có thể giảm nguy cơ bị bệnh cúm nếu được chủng ngừa.

Vắc-xin ngừa cúm an toàn và hiệu quả. Nó giúp cơ thể quý vị chống lại vi-rút và ngăn chặn vi-rút lây lan sang người khác. Nếu quý vị bị nhiễm vi-rút cúm, việc chủng ngừa có thể giúp bảo vệ quý vị khỏi bị bệnh nặng.

## Triệu chứng

Quý vị thường sẽ bị các triệu chứng cúm từ 1 đến 3 ngày sau khi bị nhiễm/tiếp xúc với vi rút. *Một số triệu chứng là:*



Sốt



Đau cơ hoặc khớp



Đau họng



Mệt mỏi



Ho khan



Buồn nôn (cảm thấy buồn nôn), nôn mửa hoặc tiêu chảy (phân lỏng và nước) hầu hết ở trẻ em.



Nhức đầu



Lơ mơ, khó thở - ở người cao tuổi.

Search for

 Vaccination Matters



Queensland  
Government

## Bệnh cúm lây lan ra sao

Vi-rút cúm có thể lây lan khi người bị nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi mà không che miệng và mũi bằng khuỷu tay hoặc khăn giấy. Nó cũng có thể lây lan khi quý vị chạm vào các bề mặt bẩn có vi rút và sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt của quý vị.

## Làm thế nào để ngăn chặn sự lây lan của bệnh cúm

Dưới đây là 7 bước để giúp chống lại bệnh cúm:



Chích ngừa cúm hàng năm



Giữ khoảng cách 1,5 mét với những người ho và hắt hơi.



Rửa tay với xà bông và nước. Hoặc sử dụng dung dịch vệ sinh tay có cồn.



Lau sạch các bề mặt thường sử dụng bằng khăn ướt và sạch. Sau đó lau khô chúng.



Hãy ở nhà nếu quý vị bị bệnh. Tránh tiếp xúc với những người khác.



Không chia sẻ các vật dụng hoặc bất cứ thứ gì đã chạm vào miệng hoặc mũi.



Khi ho và hắt hơi hãy che miệng bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay.

## Chữa trị

Các biện pháp tự chăm sóc có thể giúp kiểm soát các triệu chứng của bệnh cúm:

- Nghỉ ngơi nhiều
- Uống nhiều nước
- Uống thuốc giảm đau để giúp giảm bớt các triệu chứng.

Nếu quý vị có nguy cơ cao mắc bệnh nặng, bác sĩ có thể cho quý vị dùng thuốc kháng vi-rút, vui lòng tham khảo ý kiến của bác sĩ nếu quý vị không khỏe.

## Chủng ngừa cúm ở đâu

Quý vị có thể chích ngừa cúm miễn phí từ bác sĩ gia đình, phòng khám chủng ngừa cộng đồng hoặc hiệu thuốc. Nếu quý vị không có thẻ medicare, quý vị vẫn có thể chích ngừa cúm miễn phí, miễn là quý vị sống ở Queensland.

## Muốn biết thêm thông tin?

Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình của quý vị nếu có bất kỳ thắc mắc gì về việc chủng ngừa cúm. Quý vị cũng có thể gọi cho **13 HEALTH** theo số **13 43 25 84** và nói chuyện với y tá. Yêu cầu thông dịch viên nếu quý vị cần. Quý vị có thể tìm hiểu thêm về vắc-xin ngừa cúm và các tài liệu bằng ngôn ngữ của mình [tại đây](#).

Search for

Q Vaccination Matters



Queensland  
Government