

Cúm là gì?



Cúm là một loại vi-rút lây lan rất nhanh và có thể khiến một số người bị bệnh nặng.

Những người có nguy cơ cao nhất bị bệnh nặng do cúm là trẻ nhỏ, người cao niên, phụ nữ mang thai, người Thổ dân và người Dân đảo Torres Strait, cũng như những người có bệnh lý nền như tiểu đường, các vấn đề về phổi hoặc tim mạch.

Vi-rút cúm biến đổi hàng năm. Điều này đôi khi có thể khiến người bệnh phải nhập viện hoặc thậm chí dẫn đến tử vong. Chủng ngừa cúm hàng năm là cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và những người xung quanh khỏi bệnh cúm.

Trong năm 2026, tất cả người dân Queensland đều có thể tiếp cận vắc-xin ngừa cúm một cách dễ dàng và miễn phí. Năm 2026, vắc-xin ngừa cúm dạng xịt mũi cũng được cung cấp cho trẻ từ 2 đến 17 tuổi (trước khi trẻ tròn 18 tuổi).

Triệu chứng

Thông thường, quý vị sẽ có các triệu chứng cúm vài ngày sau khi tiếp xúc với vi-rút.

Một số triệu chứng bao gồm:



Sốt



Đau cơ hoặc khớp



Đau họng



Mệt mỏi



Ho khan



Buồn nôn (cảm giác muốn nôn), nôn mửa hoặc tiêu chảy (phân lỏng và loãng) thường gặp nhất ở trẻ em.



Đau đầu



Tình trạng lú lẫn, khó thở – thường gặp ở người cao niên.

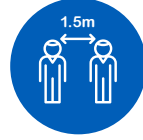
Cúm lây lan ra sao

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. Cúm cũng có thể lây lan khi quý vị chạm vào các bề mặt bẩn có chứa vi-rút, sau đó lại chạm vào miệng, mũi hoặc mắt của mình.

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



Chủng ngừa cúm hàng năm.



Giữ khoảng cách với những người ho và hắt hơi.



Rửa tay bằng xà phòng và nước. Hoặc sử dụng dung dịch sát khuẩn tay có cồn.



Lau sạch các bề mặt thường xuyên tiếp xúc bằng khăn ướt sạch. Sau đó lau khô lại.



Nếu quý vị cảm thấy không khỏe, hãy ở nhà.



Không dùng chung bất cứ vật dụng nào đã tiếp xúc với miệng hoặc mũi.



Che mũi và miệng bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay khi ho hoặc hắt hơi.

Điều trị

Nếu bị cúm, quý vị có thể áp dụng một số cách sau để kiểm soát các triệu chứng. Những cách này gồm có:

- nghỉ ngơi
- uống nhiều nước
- dùng thuốc giảm đau để giúp giảm bớt các triệu chứng.

Nếu quý vị thuộc nhóm có nguy cơ cao mắc bệnh nặng, bác sĩ có thể kê đơn thuốc kháng vi-rút cho quý vị.

Chủng ngừa cúm miễn phí ở đâu

Vắc-xin ngừa cúm được cung cấp miễn phí cho tất cả cư dân Queensland, ngay cả khi không có thẻ Medicare. Một số bác sĩ đa khoa có thể tính phí khám bệnh. Quý vị cũng có thể chủng ngừa tại các hiệu thuốc, phòng khám y tế cộng đồng hoặc các cơ sở y tế dành cho người Thổ dân và người Dân Đảo Torres Strait. [Tìm địa điểm chủng ngừa phù hợp cho quý vị.](#)

Muốn biết thêm thông tin?

Quý vị có thể tìm thêm thông tin tại trang [Vaccination Matters](#). Quý vị cũng có thể trao đổi với bác sĩ gia đình nếu có bất kỳ thắc mắc nào về việc tiêm vắc-xin ngừa cúm miễn phí, hoặc gọi đến số **13 HEALTH (13 43 25 84)** để nói chuyện với y tá. Hãy yêu cầu thông dịch viên nếu quý vị cần, dịch vụ này hoàn toàn miễn phí.



Quý vị có thể tìm hiểu thêm về vắc-xin ngừa cúm miễn phí và các tài liệu bằng ngôn ngữ của mình bằng cách tìm kiếm cụm từ "**flu facts qld**" hoặc quét mã QR này.



flu facts qld

để tìm hiểu thêm