*Bài truyền thông:*

**BỆNH CÚM**

**1.Bệnh cúm**

- Bệnh cúm là bệnh nhiễm vi rút cấp tính đường hô hấp. Bệnh có khả năng lây nhiễm rất cao và lây truyền nhanh, có thể gây dịch và đại dịch.

- Bệnh cúm nguy hiểm là do tính lây lan nhanh và gây thành dịch. Bệnh nặng và tử vong xảy ra chủ yếu ở những nhóm người có nguy cơ cao như người già và người mắc bệnh mạn tính

- Trẻ em 5-9 tuổi có tỷ lệ mắc bệnh cao nhất. Tuy nhiên, tỷ lệ mắc bệnh nặng và tỷ lệ tử vong cao ở nhóm trẻ dưới 2 tuổi, người già và nhóm người có nguy cơ cao. Ở nước ta, bệnh thường xảy ra vào mùa mưa hoặc các trường hợp tản phát xảy ra bất kỳ tháng nào trong năm.

**2. Đường lây truyền:**

- Bệnh lây lan qua đường hô hấp, qua không khí giọt nhỏ qua các giọt nhỏ nước bọt hay dịch tiết mũi họng của bệnh nhân có chứa vi rút cúm qua ho, hắt hơi.

- Vi rút vào cơ thể qua đường mũi họng. Tỷ lệ lây lan càng mạnh khi tiếp xúc trực tiếp và mật thiết, đặc biệt ở nơi tập trung đông người như trường học, nhà trẻ. Trong điều kiện thời tiết lạnh và ẩm thấp, tế bào đường hô hấp của người dễ bị tổn thương, làm tăng tính cảm nhiễm với bệnh. em, người già, người đang mắc các bệnh mãn tính, suy giảm miễn dịch thường dễ cảm nhiễm hơn những người khác.

**3. Biểu hiện chính của bệnh:**

- Sốt, đau đầu, đau cơ, mệt mỏi, sổ mũi, đau họng và ho. Ho thường nặng và kéo dài. Có thể kèm theo các triệu chứng đường tiêu hóa (buồn nôn, nôn, ỉa chảy), đặc biệt ở trẻ em.Thông thường bệnh diễn biến nhẹ và hồi phục trong vòng 2-7 ngày.

***Ở trẻ em và người lớn tuổi, người mắc bệnh mạn tính về tim phổi, thận, bệnh chuyển hóa, thiếu máu hoặc người có suy giảm miễn dịch, bệnh có thể diễn biến nặng hơn như viêm tai, viêm phế quản, viêm phổi, viêm não có thể dẫn đến tử vong.***

**4. Biện pháp phòng ngừa:**

Thường xuyên rửa tay với xà phòng. Thực hiện tốt vệ sinh cá nhân, nơi ở thông thoáng, hạn chế tiếp xúc với người bệnh.

*Che miệng, mũi khi ho, hắt hơi*

***Tiêm phòng vắc xin là biện pháp chủ độngtốt nhất đề phòng bệnh cúm và giảm ảnh hưởng của dịch cúm.***

**Khi có các biểu hiện cúm như: sốt, ho, đau ngực, khó thở cần đến ngay cơ sở y tế để được tư vấn, khám, điều trị kịp thời.**

Phòng Truyền thông-Giáo dục Sức khỏe

Trung tâm Y tế huyện Hóc Môn