

CÁCH CHỦ ĐỘNG PHÒNG, CHỐNG CÚM A

Cúm A là một bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính, gây ra bởi các chủng của vi rút cúm A, phổ biến là H1N1, H3N2, H5N1, H7N9... bệnh lây truyền qua đường hô hấp, qua các giọt nhỏ nước bọt hay dịch tiết mũi họng do hắt hơi, ho, khạc hoặc qua tiếp xúc các đồ vật, bề mặt nhiễm vi rút.

Người bệnh nhiễm cúm A thường có các triệu chứng: Sốt cao đột ngột (thường trên 38°C), ớn lạnh, mệt mỏi, đau đầu dữ dội, đau cơ, đau khớp toàn thân, ho khan, chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi. Ở một số trường hợp người lớn, đặc biệt là trẻ em, có thể xuất hiện buồn nôn, nôn mửa hoặc tiêu chảy...

Người mắc cúm A có thể gặp các biến chứng: Viêm phổi, viêm tai giữa hoặc thậm chí là suy hô hấp. Bệnh cúm A dễ gây biến chứng với nhóm nguy cơ cao như: trẻ em dưới 5 tuổi, người trên 65 tuổi, người có bệnh mạn tính.

Khuyến cáo:

- Rửa tay thường xuyên: Để phòng tránh mắc cúm mọi người cần thực hiện tốt vệ sinh cá nhân, rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước sạch, đặc biệt trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh và sau khi tiếp xúc với nơi đông người hoặc người bệnh.

- Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi: Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi, hạn chế tối đa việc đưa tay lên mắt, mũi, miệng vì đây là con đường lây nhiễm chính của vi rút.

- Giữ khoảng cách: Đeo khẩu trang đến nơi đông người hoặc khi phải tiếp xúc với người có triệu chứng cúm.

- Vệ sinh môi trường sống: Thường xuyên vệ sinh, lau chùi các bề mặt hay tiếp xúc như tay nắm cửa, điện thoại, bàn làm việc, đồ chơi bằng dung dịch sát khuẩn.

- Thực hiện chế độ ăn uống lành mạnh: Ăn uống đầy đủ, cân bằng các nhóm chất, bổ sung nhiều rau xanh, trái cây để tăng cường hệ miễn dịch. Giữ ấm cơ thể, đặc biệt trong thời điểm giao mùa hoặc thời tiết lạnh.

- Chăm sóc sức khỏe kịp thời: Khi có dấu hiệu bất thường về sức khỏe cần đến cơ sở y tế khám và điều trị kịp thời, tuyệt đối không tự ý sử dụng thuốc, đặc biệt là thuốc kháng vi rút như Tamiflu.

- Tiêm vắc xin cúm định kỳ: Biện pháp dự phòng bệnh hiệu quả nhất là tiêm vắc xin phòng cúm tránh nguy cơ mắc và giảm các biến chứng nặng. Đối với nhóm nguy cơ cao dễ biến chứng như: trẻ từ 06 tháng tuổi trở lên, người già, phụ nữ mang thai và người mắc bệnh mạn tính cần tiêm vắc xin phòng bệnh cúm sớm và đều đặn hằng năm./.