TRUNG TÂM Y TẾ QUẢNG XƯƠNG

**TRẠM Y TẾ QUẢNG NINH**

*Quảng Ninh, ngày 08 tháng 02 năm 2025*

**BÀI TRUYỀN THÔNG**

**BỆNH CÚM VÀ CÁCH PHÒNG TRÁNH**

***Kính thưa bà con nhân dân!***

Trước tình hình biến đổi khí hậu đang xảy ra thời tiết thay đổi thất thường lúc này cơ thể dễ bị nhiễm bệnh trong đó có bệnh cúm. Cúm có nguy cơ lây lan và bùng phát rất cao. Bệnh thường xảy ra ở mọi lứa tuổi; ở những nơi tập trung đông người thì nguy cơ bùng phát dịch càng cao. Chính vì vậy để có biện pháp phòng, chống bệnh tốt, đảm bảo sức khỏe cho mọi người, Trạm y tế xã Quảng Ninh khuyến cáo mọi người dân chúng ta nên đi tiêm phòng Cúm hàng năm **(mỗi năm 1lần)** tốt nhất là tiêm trước khi mùa đông đến.

Trong các bệnh lây nhiễm thì Cúm là bệnh có khả năng lây lan nhanh chóng và nguy hiểm, nếu mắc cũng có thể gây ra biến chứng nguy hiểm như: Viêm cơ tim, co giật, viêm phổi, viêm xoang, viêm tai, viêm họng..... thậm chí ảnh hưởng đến tính mạng nếu không điều trị kịp thời.

Để hiểu, biết và phòng tránh bệnh, người dân cần biết một số thông tin sau:

1. Bệnh Cúm là gì?

Bệnh Cúm do vi rút cúm gây ra và là một bệnh truyền nhiễm qua đường hô hấp gây dịch, có thể thành đại dịch. Biểu hiện của bệnh Cúm: Sốt, mệt mỏi toàn thân, đau đầu, đau mỏi người, các biểu hiện viêm đường hô hấp như đau họng, chảy nước mũi, ho tức ngực.

2. Sự nguy hiểm của bệnh Cúm.

- Viêm phổi dẫn tới suy hô hấp nặng và có thể tử vong. Thậm chí dẫn đến tử vong rất cao với các chủng cúm gia cầm.

- Bệnh Cúm có thể làm nặng thêm các bệnh đã mắc từ trước hoặc bùng phát những bệnh mắc tiềm tàng.

- Nếu người mẹ bị Cúm trong 3 tháng đầu của thai kỳ, thai nhi có thể bị dị tật bẩm sinh như sứt mũi, hở hàm ếch, não tụ huyết...

- Thai phụ bị Cúm, nhất là trong 3 tháng cuối thai kỳ có thể bị sẩy thai, thai chết lưu, đẻ non...

- Người mắc bệnh mãn tính, phụ nữ mang thai, nhân viên y tế, người cao tuổi đặc biệt người mắc bệnh tiểu đường là nhóm nguy cơ cao dễ mắc cúm với biến chứng nhanh và nguy hiểm đến tính mạng

- Biến chứng: Viêm tai, viêm phế quản, viêm phổi, viêm não....

3. Các biện pháp phòng tránh.

- Thường xuyên rửa tay kỹ bằng xà phòng,hoặc nước sát khuẩn nhanh.

- Che miệng và mũi khi ho và hắt hơi, không khạc nhổ bừa bãi.

- Hạn chế tiếp xúc với người bị Cúm, khi tiếp xúc phải đeo khẩu trang.

- Hàng ngày thường xuyên sát khuẩn đường mũi, mắt (bằng dung dịch Natriclorid 0,9%), họng (Fluor hoặc nước muối pha loãng).

- Nhà ở,nơi làm việc luôn được thông thoáng, thường xuyên lau nền nhà, tay nắm cửa và bề mặt các đồ vật trong nhà.

- Ăn uống, nghỉ ngơi hợp lý, kết hợp tập thể dục thường xuyên để tăng cường sức đề kháng, bảo vệ cơ thể.

- Nếu có biểu hiện triệu chứng của Cúm cần liên hệ ngay với cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám và điều trị.

Hiện nay vắc xin phòng cúm chưa nằm trong chương trình tiêm chủng mở rộng, do đó để tiêm phòng cúm, người dân phải đăng ký tiêm dịch vụ.

Mọi người hãy đăng ký tiêm phòng cúm: tại trạm y xã Quảng Ninh

Vì sức khỏe của mình, gia đình và xã hội mỗi người dân cần thực hiện tốt việc tiêm phòng Cúm đầy đủ hàng năm theo khuyến cáo để được phòng, chống bệnh Cúm giảm tỷ lệ mắc bệnh cúm hàng năm mang lại hiệu quả cao trong việc dự phòng tích cực, bảo vệ sức khỏe giống nòi và nhiều lợi ích cho phát triển kinh tế.

*Trân trọng cảm ơn bà con nhân dân đã chú ý lắng nghe!*

**XÁC NHẬN UBND xã Trạm trưởng**

**Lê Thị Nhung**