

## Những Câu hỏi Thường gặp về Bệnh cúm (flu)

Cập nhật gần nhất: **Tháng 10 năm 2023**

Tìm câu trả lời cho những câu hỏi thường gặp về bệnh cúm. Tìm hiểu cách bệnh lây lan, sau khi tiếp xúc bao lâu mới xuất hiện các triệu chứng bệnh và các triệu chứng cần theo dõi là gì. Tìm hiểu những việc bạn có thể làm để phòng tránh bệnh cúm, bao gồm chủng ngừa và rửa tay. Bạn cũng có thể tìm thấy thêm các tài liệu về bệnh cúm ở bản tin sức khỏe [Mùa Cúm](#) của chúng tôi.

Truy cập [ImmunizeBC: Những câu hỏi thường gặp về các loại vắc-xin cúm](#) để biết thông tin dựa trên bằng chứng về chủng ngừa và để tìm câu trả lời cho các câu hỏi về chủng ngừa của bạn.

### Thông tin Chung về bệnh Cúm

#### 1. Điều gì gây ra bệnh cúm?

Bệnh cúm là một bệnh nhiễm trùng đường hô hấp, do vi-rút cúm gây ra.

#### 2. Bệnh cúm có những triệu chứng gì?

Các triệu chứng của bệnh cúm có thể từ mức vừa phải đến nghiêm trọng, và bao gồm sốt, nhức đầu, đau cơ, chảy nước mũi, đau họng, cực kỳ mệt mỏi và ho. Trẻ em cũng có thể bị buồn nôn/mắc ói, nôn/ói mửa hoặc tiêu chảy. Mặc dù các bệnh do vi-rút khác có thể có các triệu chứng tương tự, nhưng các triệu chứng do vi-rút cúm gây ra thường nặng hơn và bắt đầu đột ngột hơn.

#### 3. Bệnh cúm lây lan như thế nào?

Bệnh cúm lây lan dễ dàng từ người này sang người khác qua thở, ho và hắt hơi. Vi-rút này cũng có thể lây lan khi một người chạm vào những giọt dịch nhỏ xíu bắn ra khi một người khác ho hoặc hắt hơi vào một vật hoặc một người và rồi chạm vào mắt, miệng hoặc mũi của chính họ trước khi rửa tay.

Người bị bệnh có thể lây truyền vi-rút cúm trước cả khi họ cảm thấy mình bị bệnh. Người trưởng thành có thể lây lan vi-rút trong khoảng thời gian từ 1 ngày trước khi các triệu chứng bắt đầu đến 5 ngày sau đó. Trẻ nhỏ có thể lây lan vi-rút trong khoảng thời gian lên tới 21 ngày kể từ khi xuất hiện các triệu chứng.

#### 4. Mất bao lâu sau khi tiếp xúc thì mới xuất hiện các dấu hiệu bị bệnh cúm?

Các triệu chứng có thể bắt đầu trong khoảng từ 1 đến 4 ngày, hoặc trung bình là 2 ngày, sau khi một người tiếp xúc với vi-rút cúm lần đầu. Sốt và các triệu chứng

khác có thể kéo dài từ 7 đến 10 ngày, nhưng ho và tình trạng yếu mệt có thể còn tiếp tục từ 1 đến 2 tuần sau đó.

### **5. Tôi cần làm gì để điều trị bệnh cúm tại nhà?**

Nếu bạn bị bệnh cúm, việc điều trị tại nhà có thể giúp giảm nhẹ các triệu chứng. Thực hiện gợi ý về tự chăm sóc dưới đây:

- Nghỉ ngơi thật nhiều
- Uống thêm chất lỏng để bù vào lượng chất lỏng bị mất do cơn sốt
- Tránh hút thuốc và yêu cầu người khác không hút thuốc trong nhà
- Hít thở không khí ẩm từ vòi hoa sen nước nóng hoặc từ bồn rửa chứa đầy nước nóng để giúp thông mũi bị nghẹt

Bạn có thể mua thuốc trị cúm hoặc thuốc kháng vi-rút theo đơn. Để đạt hiệu quả tốt nhất, bạn phải bắt đầu dùng những loại thuốc này trong vòng 48 giờ sau khi các triệu chứng xuất hiện. Nếu bạn dùng những loại thuốc này trong vòng 12 giờ, thuốc sẽ rút ngắn thời gian bị các triệu chứng khoảng 3 ngày. Nếu bạn dùng chúng trong vòng 2 ngày sau khi xuất hiện các triệu chứng, thời gian bạn bị các triệu chứng sẽ được rút ngắn khoảng 1.5 ngày.

Bạn có thể dùng thuốc ho và thuốc trị cảm không cần đơn để giảm nhẹ các triệu chứng của bệnh cúm. Các loại thuốc này không được khuyên dùng cho trẻ em dưới 6 tuổi.

### **6. Bạn có thể ngăn ngừa bệnh cúm bằng cách nào?**

Bạn có thể giảm nguy cơ mắc bệnh cúm và lây bệnh cho người khác bằng cách:

- Nhận vắc-xin cúm
- Ở nhà khi bạn bị bệnh
- Rửa tay thường xuyên
- Làm sạch và khử trùng các đồ vật và bề mặt mà nhiều người chạm vào
- Vứt bỏ ngay khăn giấy đã sử dụng vào sọt rác hoặc thùng rác
- Ho và hắt hơi vào ống tay áo chứ không phải vào bàn tay

### **7. Bệnh cúm có những nguy cơ hoặc biến chứng gì?**

Bệnh cúm có thể nhẹ, nhưng nó cũng có thể gây bệnh nghiêm trọng và có thể dẫn tới phải nhập viện và thậm chí tử vong. Một người bị bệnh cúm có nguy cơ bị các nhiễm trùng khác, bao gồm viêm phổi do vi-rút hoặc vi khuẩn, đây là một bệnh nhiễm trùng phổi.

Mọi người đều có nguy cơ bị bệnh cúm, nhưng trẻ nhỏ và người già, từ 65 tuổi trở lên, đặc biệt dễ bị bệnh và có nguy cơ cao nhất là sẽ mắc bệnh nghiêm trọng do

cúm. Nếu bạn đang mang thai hoặc nếu bạn có những bệnh trạng nhất định, bạn cũng có nguy cơ rất cao.

Đối với những người mắc các bệnh mạn tính, bệnh phổi hoặc bệnh tim, hoặc có hệ miễn dịch bị suy yếu, bệnh cúm có thể dẫn đến viêm phổi, suy hô hấp và các biến chứng khác.

## **8. Khi nào thì tôi cần gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe?**

Tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn sớm nếu bạn xuất hiện các triệu chứng giống như bệnh cúm và bạn có một bệnh trạng khiến bạn có nguy cơ rất cao sẽ bị bệnh và những biến chứng nghiêm trọng.

Bạn cũng nên gọi cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe của mình nếu bạn có các triệu chứng mới hoặc trở nặng hơn, bao gồm thở gấp hoặc khó thở, đau ngực, hoặc các dấu hiệu mất nước (chóng mặt khi đứng hoặc lượng nước tiểu ít).

## **Các Khuyến nghị về Vắc-xin**

### **1. Vắc-xin cúm hoạt động như thế nào?**

Vắc-xin cúm hoạt động bằng cách giúp cơ thể bạn nhận ra vi-rút cúm thông qua việc tạo ra các kháng thể trong cơ thể khoảng hai tuần sau khi bạn nhận vắc-xin. Các kháng thể này và các phần khác của hệ miễn dịch của bạn cung cấp sự bảo vệ chống lại việc nhiễm bệnh nếu sau này bạn tiếp xúc với vi-rút trong mùa đó.

Cần chủng ngừa cúm hàng năm vì hai lý do chính: vi-rút cúm liên tục thay đổi, và mức độ bảo vệ mà vắc-xin mang lại cho bạn giảm dần theo thời gian. Mỗi năm, các loại vi-rút được sử dụng để tạo ra vắc-xin được xem xét và cập nhật nếu cần. Điều này giúp bảo vệ bạn chống lại các loại vi-rút có nhiều khả năng lây lan trong năm đó.

### **2. Trong vắc-xin cúm có gì?**

Các loại vắc-xin cúm cho mùa cúm 2023-24 bảo vệ chống lại 4 loại vi-rút cúm khác nhau:

- Vi-rút giống vi-rút A/Victoria/4897/2022 (H1N1)pdm09
- Vi-rút giống vi-rút A/Darwin/9/2021 (H3N2)
- Vi-rút giống vi-rút B/Austria/1359417/2021
- Vi-rút giống vi-rút B/Phuket/3073/2013 (chỉ có trong các loại vắc-xin hóa trị bốn)

Các loại vắc-xin mùa cúm 2022/23 không chứa chủng A/Victoria.

Tại B.C. có một số loại vắc-xin cúm bất hoạt. Những loại vắc-xin bất hoạt này được làm từ các loại vi-rút cúm đã bị tiêu diệt hoặc những phần bất hoạt của các loại vi-rút cúm và được cung cấp qua đường tiêm/chích.

Một vắc-xin cúm khác, Vắc-xin Cúm Chứa Vi-rút Sống đã Suy yếu (vắc-xin xịt mũi, còn được gọi là LAIV hoặc Flumist®) được làm từ các loại vi-rút cúm sống đã bị làm cho suy yếu và được cung cấp dưới dạng thuốc xịt mũi. Loại vắc-xin này dành cho những người đủ điều kiện từ 2-17 tuổi (bao gồm cả 17 tuổi).

Các loại vắc-xin ngừa bệnh cúm do nhà nước tài trợ được cung cấp tại B.C. cho mùa cúm 2023/24 bao gồm:

- FLUAD®
- FLULAVAL® TETRA
- FLUMIST® HÓA TRỊ BỐN
- FLUZONE® HÓA TRỊ BỐN
- FLUZONE® HÓA TRỊ BỐN LIỀU CAO

Để biết thêm về vắc-xin cúm của mùa năm nay, hãy truy cập [ImmunizeBC: Bệnh cúm](#) và [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC: Mục đích Sử dụng của các loại Vắc-xin Cúm](#).

### **3. Ai nên nhận vắc-xin cúm?**

Mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên nên chủng ngừa cúm hàng năm, trừ một số rất ít các trường hợp ngoại lệ.

Việc chủng ngừa đặc biệt quan trọng với những người có nguy cơ cao là sẽ mắc bệnh nghiêm trọng do cúm (chẳng hạn như trẻ nhỏ, phụ nữ mang thai, người cao tuổi từ 65 tuổi trở lên và những người có các bệnh trạng nhất định) và những người có khả năng lây truyền hoặc lây lan bệnh cúm cho những người có nguy cơ cao. Vào mùa thu và mùa đông này, mọi người ở British Columbia từ sáu tháng tuổi trở lên đều có thể nhận vắc-xin cúm miễn phí. Để biết thêm thông tin về vắc-xin cúm, hãy xem [HealthLinkBC File #12d Vắc-xin Cúm Bất hoạt](#).

### **4. Ai không nên nhận vắc-xin cúm?**

Hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn:

- Đã từng có một phản ứng đe dọa đến tính mạng với một liều vắc-xin cúm trước đây, hoặc với bất kỳ thành phần nào của vắc-xin đó (những người bị dị ứng với trứng có thể được chủng ngừa một cách an toàn)
- Đã từng xuất hiện Hội chứng Guillain-Barré (Guillain-Barré Syndrome, GBS) trong vòng 6 tuần sau khi nhận bất kỳ loại vắc-xin cúm nào mà không xác định được nguyên nhân khác

### **5. Con dưới 6 tháng tuổi của tôi có nên nhận vắc-xin này không?**

Trẻ em dưới 6 tháng tuổi không nên nhận vắc-xin này bởi vì không biết vắc-xin có tác dụng hay không ở độ tuổi này và không có vắc-xin nào được phê duyệt để sử

dụng cho nhóm tuổi này.

## **6. Tôi đang cảm thấy không khỏe. Tôi có nên nhận vắc-xin này không?**

Nói chung, việc bạn nhận vắc-xin là an toàn ngay cả khi bạn đang hồi phục sau khi bị bệnh. Tuy nhiên, hãy ở nhà nếu bạn đang hồi phục sau khi bị một loại bệnh mà có thể lây lan từ người này sang người khác để bạn không khiến người khác có nguy cơ mắc bệnh khi bạn đến nhận vắc-xin.

## **7. Chính sách Phòng ngừa Bệnh cúm là Gì?**

B.C. có một Chính sách Phòng ngừa Bệnh cúm (Influenza Prevention Policy) nhằm bảo vệ những người có nguy cơ cao để họ không bị bệnh cúm. Những người có nguy cơ cao bao gồm trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ, phụ nữ mang thai, người cao tuổi và những người mắc một số bệnh trạng nhất định.

Nhân viên chăm sóc sức khỏe bắt buộc phải chủng ngừa bệnh cúm hoặc đeo khẩu trang khi họ có mặt tại các khu vực chăm sóc bệnh nhân nội trú trong mùa cúm. Sinh viên, tình nguyện viên và khách đến thăm các cơ sở chăm sóc sức khỏe và các địa điểm chăm sóc bệnh nhân khác cũng được yêu cầu đeo khẩu trang nếu họ chưa nhận vắc-xin cúm.

## **Những nhóm người có nguy cơ cao nhất (trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ, phụ nữ mang thai, người cao tuổi và những người mắc một số bệnh trạng nhất định)**

### **1. Tôi có thể nhận vắc-xin cúm trong khi đang mang thai hay không?**

Vắc-xin hoặc mũi tiêm cúm bất hoạt được xem là an toàn ở mọi giai đoạn của thai kỳ. Nếu bạn đang trong nửa sau hoặc muộn hơn của thai kỳ, bạn có nguy cơ cao hơn phải nhập viện do bị bệnh cúm, nhất là trong ba tháng cuối của thai kỳ. Nếu bạn đang mang thai và mắc một bệnh trạng mạn tính, bạn có nguy cơ cao hơn rất nhiều là sẽ bị các biến chứng nghiêm trọng của bệnh cúm và nên chủng ngừa. Nếu bạn đang mang thai hoặc có ý định mang thai, bạn nên nhận loại vắc-xin cúm bất hoạt, loại vắc-xin này có chứa các vi-rút cúm đã bị tiêu diệt hoặc những phần bất hoạt của vi-rút cúm mà không thể gây bệnh.

### **2. Tôi có thể nhận vắc-xin Cúm trong khi đang cho con bú không?**

Việc các em bé bú sữa mẹ sau khi các bà mẹ nhận vắc-xin cúm là an toàn.

### **3. Em bé 3 tháng tuổi của tôi có thể được chủng ngừa không?**

Trẻ em dưới 6 tháng tuổi không nên nhận vắc-xin này bởi vì không biết vắc-xin có tác dụng hay không ở độ tuổi này và không có vắc-xin cúm nào được phê duyệt để sử dụng cho nhóm tuổi này.

#### **4. Người cao tuổi có nên nhận vắc-xin cúm không?**

Khi con người già đi, họ có thể có nguy cơ cao hơn rất nhiều là sẽ bị các biến chứng do bệnh cúm. Vì lý do này, những người từ 65 tuổi trở lên được đặc biệt khuyến nghị nên nhận vắc-xin cúm bất hoạt mỗi năm.

#### **5. Những người mắc các tình trạng về thần kinh hoặc chậm phát triển thần kinh có nên nhận vắc-xin cúm không?**

Trẻ em và người lớn mắc các tình trạng về thần kinh và phát triển thần kinh được khuyến nghị chủng ngừa cúm.

### **Sự An toàn của Vắc-xin**

#### **1. Vắc-xin cúm có an toàn không?**

Các loại vắc-xin cúm đều an toàn. Bạn có thể bị tấy đỏ, đau hoặc sưng ở chỗ tiêm/chích vắc-xin. Một số người, nhất là những người mới nhận vắc-xin này lần đầu, có thể bị nhức đầu, đau nhức cơ bắp hoặc mệt mỏi.

#### **2. Tôi hoặc con tôi có thể nhận vắc-xin cúm nếu một trong hai chúng tôi bị cảm lạnh không?**

Nói chung, việc bạn nhận vắc-xin là an toàn ngay cả khi bạn hoặc con bạn đang hồi phục sau khi bị bệnh. Tuy nhiên, hãy ở nhà nếu bạn hoặc con bạn đang hồi phục sau khi bị một loại bệnh mà có thể lây lan từ người này sang người khác để bạn không khiến người khác có nguy cơ mắc bệnh khi bạn đến nhận vắc-xin.

#### **3. Tôi bị dị ứng với trứng, vậy tôi có thể nhận vắc-xin cúm không?**

Những người bị dị ứng với trứng có thể được chủng ngừa bằng vắc-xin cúm bất hoạt một cách an toàn.

Hầu hết những người bị các bệnh dị ứng có thể nhận vắc-xin ngừa bệnh cúm mà không gặp phải bất cứ vấn đề gì. Tuy nhiên, nếu bạn đã từng bị một phản ứng dị ứng nghiêm trọng với một liều vắc-xin cúm trước đây hoặc với bất cứ thành phần nào của vắc-xin này, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn. Bạn có thể cần được xét nghiệm dị ứng trước khi được chủng ngừa.

### **Những Câu hỏi Khác về Bệnh cúm và Chủng ngừa Bệnh cúm**

#### **1. Tôi có thể nhận vắc-xin cúm ở đâu?**

Bạn có thể nhận vắc-xin cúm tại các hiệu thuốc, các đơn vị y tế công cộng và phòng khám của bác sĩ.

Để biết thêm về các chủ đề của HealthLink BC File, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files). Văn phòng của cơ quan

y tế công cộng tại địa phương bạn có thể có các bản in mà họ có thể cung cấp cho bạn.

## **2. Vắc-xin cúm có miễn phí không?**

Vào mùa thu và mùa đông này, mọi người ở British Columbia từ sáu tháng tuổi trở lên đều có thể nhận vắc-xin cúm miễn phí. Để biết thêm về vắc-xin cúm, hãy xem [HealthLinkBC File #12d Vắc-xin Cúm Bất hoạt](#).

## **3. Sau khi được chủng ngừa vắc-xin cúm, phải mất bao lâu thì vắc-xin mới có hiệu quả?**

Phải mất khoảng 2 tuần thì vắc-xin mới có hiệu quả.

## **Các Liên kết Hữu ích**

### **HealthLinkBC**

- [Sự thật về bệnh Cúm \(HealthLinkBC File #12b\)](#)
- [Chủng ngừa bệnh Cúm: Những Ngộ nhận và Sự thật \(HealthLinkBC File #12c\)](#)
- [Vắc-xin Cúm Bất hoạt \(HealthLinkBC File #12d\)](#)
- [Vắc-xin Cúm chứa Vi-rút Sống bị Suy yếu \(HealthLinkBC File #12e\)](#)
- [Mùa Cúm](#)
- [Vắc-xin Tổng hợp ngừa bệnh Phế cầu khuẩn \(PCV 13\) \(HealthLinkBC File #62a\)](#)
- [Vắc-xin Polysaccharide Phế cầu khuẩn \(HealthLinkBC File #62b\)](#)
- [Tại sao Người cao tuổi Nên Nhận Vắc-xin Cúm Bất hoạt \(HealthLinkBC File #12a\)](#)

### **BCCDC**

- [Bệnh Cúm](#)

### **ImmunizeBC**

- [Bệnh Cúm](#)

### **Chính phủ Canada**

- [Bệnh Cúm](#)

---

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.