



Cúm Mùa

Cập nhật lần cuối: **Tháng 10 năm 2023**

Vắc-xin ngừa cúm được chích miễn phí cho tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên. Cần phải chích vắc-xin ngừa cúm để bảo vệ bản thân trong mùa thu và mùa đông. Để tìm hiểu thêm, xin truy cập [Chính Quyền Tỉnh British Columbia: Vắc-xin ngừa cúm](#).

Cúm là bệnh lây nhiễm qua đường hô hấp do vi-rut cúm gây ra. Hàng năm đều có một giai đoạn bệnh cúm bùng phát lây lan trong các cộng đồng của chúng ta và gây ra bệnh cúm và bùng phát dịch cúm. Hiện tượng này gọi là cúm mùa. Cúm mùa xảy ra tại các thời điểm khác nhau của năm. Cúm mùa thường xảy ra trong mùa thu, mùa đông và đầu mùa xuân. Trung bình, cúm bắt đầu vào tháng Mười Một hoặc Mười Hai, và kéo dài cho tới tháng Hai hoặc tháng Ba.

Tình trạng của bệnh cúm có thể từ nhẹ đến nặng. Ốm do bị cúm có thể khiến bạn có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng và các biến chứng của nó, trong đó có các bệnh do các lây nhiễm khác. Các bệnh lây nhiễm này có viêm phổi do nhiễm trùng hoặc nhiễm khuẩn, có thể ảnh hưởng đến phổi. Nguy cơ biến chứng có thể ảnh hưởng đến tính mạng. Hàng năm có nhiều người Canada bị chết bởi cúm và các biến chứng của nó.

Các triệu chứng của cúm có thể giống như các bệnh đường hô hấp khác như cảm lạnh và COVID-19. Hãy sử dụng [Công Cụ Tự Đánh Giá BC COVID-19](#) để tìm hiểu bạn hoặc các thành viên trong gia đình có cần đánh giá thêm hoặc xét nghiệm COVID-19 hay không. Để tìm hiểu thêm về các triệu chứng, cách thức lây lan và phòng ngừa xin truy cập [Đặc điểm y tế của Coronavirus \(COVID-19\)](#). Nếu bạn bị ốm, hãy ở nhà cho tới khi hết sốt để giúp phòng ngừa lây lan cúm hoặc nguy cơ mắc COVID-19. Tránh tiếp xúc gần với người khác cho tới khi bạn thấy mạnh khỏe để quay trở lại các hoạt động hàng ngày thông thường.

Tìm hiểu cúm mùa thực sự là gì có thể giúp quý vị và gia đình phòng ngừa khỏi bị ốm. Hãy tìm hiểu thêm về các biến chứng sức khỏe mà cúm có thể gây ra và ai có nguy cơ cao nhất.

Ai nên chích vắc-xin ngừa cúm?

Tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên nên chích vắc-xin ngừa cúm hàng năm với ngoại lệ hiếm hoi. Chích vắc-xin đặc biệt quan trọng đối với những người có nguy

cơ cao mắc bệnh nghiêm trọng do cúm (như trẻ nhỏ, phụ nữ mang thai, người cao niên, 65 tuổi trở lên, và những người mắc các bệnh trạng nhất định) và những người có thể truyền hoặc lây lan cúm cho những người có nguy cơ cao. Mùa thu và mùa đông này, tất cả mọi người tại British Columbia từ sáu tháng tuổi trở lên có thể được chích vắc-xin ngừa cúm miễn phí.

Các dược sĩ có thể chích ngừa cho trẻ em từ 4 tuổi trở lên bằng vắc-xin dạng chích và từ 2 tuổi trở lên với vắc-xin cúm dạng xịt đường mũi.

Những câu hỏi thường gặp về cúm

Xem những câu trả lời cho một số [câu hỏi phổ biến nhất về cúm](#). Tìm hiểu cúm có thể nghiêm trọng đến mức nào. Tìm hiểu cúm lây lan như thế nào, bao lâu sau khi tiếp xúc thì có triệu chứng và tìm kiếm những triệu chứng gì. Tìm hiểu bạn có thể làm gì để phòng ngừa cúm, từ chích ngừa, cho tới ở nhà khi bị ốm, đến rửa tay.

Các chủ đề nổi bật

Cúm

Để tìm hiểu về cúm, cách phòng ngừa, triệu chứng của nó là gì, những phương pháp điều trị tại nhà và nhiều nữa, xin xem [Các Sự Thực Về Bệnh Cúm \(HealthLinkBC File #12b\)](#).

Chích vắc-xin ngừa cúm

Vắc-xin ngừa cúm là một cách an toàn và hiệu quả nhất để giúp mọi người giữ gìn sức khỏe, phòng ngừa căn bệnh và thậm chí còn cứu sống mọi người. Để tìm hiểu về chích ngừa cúm, xin bấm vào các liên kết bên dưới.

- [Thuốc Ngừa Cúm Khử Hoạt Tính \(HealthLinkBC File #12d\)](#)
- [Chủng Ngừa Cúm: Các Ngộ Nhận và Sự Thực \(HealthLinkBC File #12c\)](#)
- [Thuốc Ngừa Cúm Có Siêu Vi Trùng Còn Sống Đã Bị Làm Cho Giảm Độc \(HealthLinkBC File #12e\)](#)
- [Tại Sao Cao Niên Nên Chích Thuốc Ngừa Cúm Đã Khử Hoạt Tính \(HealthLinkBC File #12a\)](#)

Rửa tay

Rửa tay là một trong những cách hiệu quả nhất để giữ cho bạn và những người khác khỏe mạnh. Rửa tay thường xuyên có thể giúp ngăn chặn sự lây lan của vi trùng, bao gồm cả virus gây ra bệnh cúm. Để tìm hiểu thêm, xin xem [Rửa Tay: Giúp Chặn Đứng Sự Lây Lan của Vi Trùng \(HealthLinkBC File #85\)](#).

Các chính sách và chương trình phòng ngừa cúm

- [Chính Quyền BC: Chương Trình Kiểm Soát Cúm: Những Câu Hỏi Thường Gặp – Vắc-xin Ngừa Cúm](#)
- [Chính Quyền BC: Chương Trình Kiểm Soát Cúm: Những Câu Hỏi Thường Gặp – Đeo Khẩu Trang](#)
- [Chính Quyền BC: Chính Sách Phòng Ngừa Cúm đối với Khách Viếng Thăm](#)
- [Chính Quyền BC: Chính Sách Phòng Ngừa Cúm đối với Tình Nguyên Viên](#)
- [Chính Quyền BC: Chính Sách Phòng Ngừa Cúm Của Tỉnh](#)

Các trang web hữu ích

Trung Tâm Kiểm Soát Dịch Bệnh BC

BCCDC cung cấp các dịch vụ phòng ngừa bệnh tật và tăng cường sức khỏe, và các dịch vụ chẩn đoán và điều trị để giảm các bệnh mãn tính và có thể truyền nhiễm, các thương tổn và nguy cơ sức khỏe từ môi trường. BCCDC cũng hỗ trợ phân tích và ban hành chính sách cho các cơ quan y tế và chính quyền.

- [Bệnh Cúm](#)
- [Vắc-xin tại BC](#)

Chính Quyền British Columbia

Tìm hiểu thêm về [vắc-xin ngừa cúm](#), bao gồm cả tại sao cần chích vắc-xin. Tìm hiểu cách chích vắc-xin ngừa cúm, và những người đủ điều kiện chích vắc-xin.

ImmunizeBC

Mục tiêu của ImmunizeBC là giảm số người bị lây nhiễm các căn bệnh có thể phòng ngừa bằng vắc-xin tại B.C. ImmunizeBC cung cấp thông tin về chủng ngừa cho các cá nhân, gia đình và nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe. Họ cũng cung cấp các công cụ để tạo điều kiện cho các gia đình tại B.C được chủng ngừa. Để biết thông tin về những địa điểm chích ngừa cúm trong toàn tỉnh hoặc để tìm hiểu thêm về cúm và vắc-xin ngừa cúm, xin bấm vào các liên kết bên dưới.

- [Những câu hỏi thường gặp về vắc-xin ngừa cúm](#)
- [Vắc-xin ngừa cúm](#)

Chính Quyền Canada

Đã được giải đáp nhiều câu hỏi về [cúm mùa](#), bao gồm các triệu chứng, nguy cơ, điều trị và phòng ngừa.

Thông Tin trong Bản Tin Y Tế Về Cúm được phỏng từ [Health Canada - Ủy Ban Cố Vấn Quốc Gia về Chủng Ngừa](#), truy cập ngày 5 tháng Chín, 2023, [BCCDC: Vắc-xin tại BC](#), truy cập ngày 5 tháng Chín, 2023 và [ImmunizeBC - Bệnh Cúm](#), truy cập ngày 5 tháng Chín, 2023.

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập 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 trang www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lãng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.