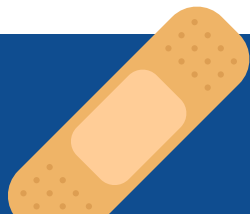


# BỆNH CÚM

Cúm mùa là một bệnh hô hấp phổ biến do virus cúm gây ra. Nhiễm cúm có thể gây bệnh trở nặng cho một số người.



Vắc-xin cúm mùa hiện có sẵn cho tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên. Vắc-xin giúp bảo vệ quý vị và những người xung quanh khỏi nguy cơ mắc bệnh cúm thể nặng.



## Ai có nguy cơ mắc bệnh thể nặng?

- Người lớn tuổi
- Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dưới 5 tuổi
- Người có hệ miễn dịch suy yếu
- Người mắc một số khuyết tật nhất định
- Người đang mang thai
- Những người có các bệnh lý nhất định

## Triệu chứng là gì?

- Sốt
- Đau họng hoặc Ho
- Sổ mũi
- Đau đầu
- Nghẹt mũi
- Đau nhức người
- Buồn nôn
- Mệt mỏi

## Bệnh lây lan như thế nào?

Virus cúm mùa lây lan dễ dàng khi người mang virus ho hoặc hắt hơi, hoặc khi chạm vào các bề mặt có virus trên đó rồi chạm vào mặt.



**Quét mã QR để biết thêm thông tin.**

Tham vấn nhà cung cấp chăm sóc y tế nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc nào. Tìm kiếm dịch vụ chăm sóc sức khỏe miễn phí hoặc chi phí thấp, kể cả khi quý vị không có bảo hiểm. Truy cập [philadelphia.gov/primary-care](https://philadelphia.gov/primary-care).

## Hạn chế sự lây lan của cúm mùa:

- ✓ Tiêm chủng
- ✓ Ở nhà khi bị bệnh
- ✓ Rửa tay thường xuyên
- ✓ Tránh tiếp xúc gần gũi với người bệnh
- ✓ Che miệng khi ho và hắt hơi
- ✓ Hãy đeo khẩu trang nếu bị bệnh
- ✓ Vệ sinh các bề mặt thường xuyên tiếp xúc và thực hiện các biện pháp để không khí sạch hơn.



# Vắc-xin cúm mùa

Vắc-xin được cập nhật hàng năm để bảo vệ mọi người khỏi các chủng cúm mà các nhà khoa học dự đoán sẽ phổ biến nhất trong mùa đó.



## Liệu vắc-xin cúm có thể gây bệnh cúm không?

Không, vắc-xin cúm không thể khiến mắc bệnh cúm. Có hai loại vắc-xin cúm: một loại được sản xuất từ virus bất hoạt (đã bị tiêu diệt) và một loại được sản xuất từ virus cúm giảm độc lực (đã bị làm yếu đi).

Cả hai loại vắc-xin này đều giúp cơ thể xây dựng khả năng bảo vệ chống lại virus cúm và không loại nào có thể gây bệnh cúm cho quý vị.

## Tại sao một số người gặp tác dụng phụ?

Vắc-xin giúp huấn luyện hệ miễn dịch nhận diện virus và bảo vệ cơ thể khỏi bệnh thể nặng.

Đôi khi, quá trình tạo miễn dịch chống lại virus nhờ vắc-xin có thể gây ra các tác dụng phụ, nhưng các triệu chứng này thường nhẹ và chỉ kéo dài từ 1-2 ngày.

Các tác dụng phụ của vắc-xin cúm bao gồm đau hoặc đỏ tại chỗ tiêm, và đôi khi là đau đầu, sốt, buồn nôn hoặc đau cơ.



## Tại sao nên tiêm vắc-xin nếu tôi vẫn có thể bị cúm?

Việc tiêm vắc-xin giúp giảm nguy cơ mắc bệnh thể nặng, đồng thời bảo vệ gia đình và bạn bè, những người có nguy cơ cao bị bệnh nghiêm trọng nếu chẳng may nhiễm cúm.

## Các câu hỏi nên trao đổi với nhà cung cấp chăm sóc y tế

- Tôi có mắc bệnh lý nào có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh cúm thể nặng không?
- Nếu cảm thấy bị ốm, tôi nên làm gì để bảo vệ sức khỏe bản thân và những người xung quanh?



Chương trình Chuẩn bị sẵn sàng cho y tế cộng đồng |  
215-683-0806

Tìm địa điểm tiêm vắc-xin tại trung tâm y tế, nhà thuốc hoặc nhà cung cấp chăm sóc y tế của quý vị.

Để biết thêm thông tin vui lòng truy cập [phila.gov/flu-shot](https://phila.gov/flu-shot).