

# HƯỚNG DẪN PHÒNG NGỪA BỆNH CẢM CÚM MÙA ĐÔNG

Kính gửi: Quý bệnh nhân và gia đình

Thời tiết lạnh, ẩm của mùa đông là điều kiện thuận lợi cho virus cúm phát triển và lây lan. Là một bác sĩ chuyên khoa, tôi hiểu rằng việc phòng bệnh luôn quan trọng hơn chữa bệnh. Để bảo vệ sức khỏe cho chính bạn và những người thân yêu, tôi xin gửi đến quý vị một số khuyến nghị thiết thực sau đây:



## 1. Biện pháp quan trọng hàng đầu: Tiêm vắc-xin cúm

· Vì sao nên tiêm? Vắc-xin cúm là vũ khí hiệu quả và an toàn nhất để giảm nguy cơ mắc bệnh, giảm mức độ nặng của bệnh và nguy cơ biến chứng.

· Đối tượng nào nên tiêm? Tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên, đặc biệt là người cao tuổi, trẻ nhỏ, phụ nữ mang thai và người có bệnh nền (tim mạch, hô hấp, tiểu đường...).

· Thời điểm tiêm: Nên tiêm nhắc lại hàng năm, tốt nhất là vào đầu mùa cúm (tháng 10 - 11).



## 2. Vệ sinh cá nhân và hô hấp: "Tâm khiên" bảo vệ đầu tiên

### BIỆN PHÁP BẢO VỆ GIA ĐÌNH



- Rửa tay thường xuyên: Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trong ít nhất 20 giây, hoặc sử dụng dung dịch sát khuẩn tay có cồn. Đặc biệt là trước khi ăn, sau khi ho/hắt hơi, và sau khi từ nơi công cộng về.
- Tránh chạm tay lên mặt: Virus cúm có thể xâm nhập vào cơ thể qua mắt, mũi, miệng. Hãy hạn chế đưa tay chạm vào những vùng này.
- Che miệng khi ho/hắt hơi: Sử dụng khăn giấy hoặc ho/hắt hơi vào khuỷu tay áo, tuyệt đối không dùng bàn tay. Vứt khăn giấy đã dùng vào thùng rác ngay lập tức.

## 3. Duy trì lối sống lành mạnh: Tăng cường "thành trì" miễn dịch

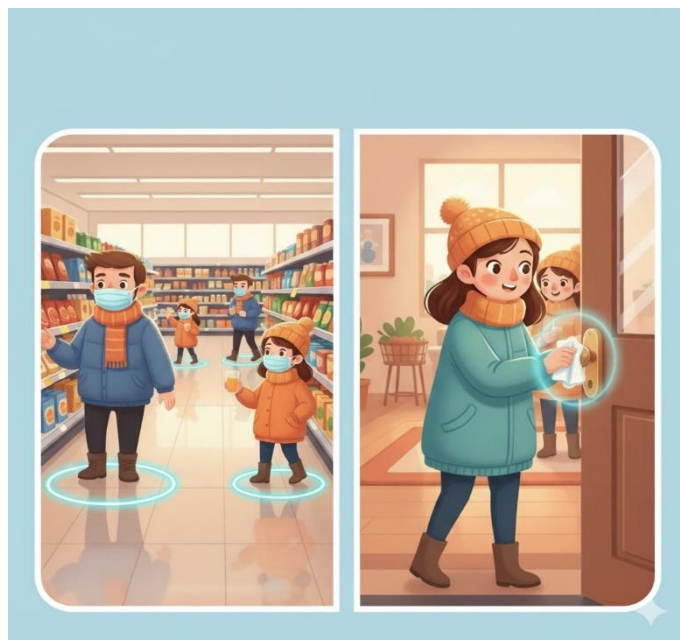
### GIẢI PHÁP 3 - LỐI SỐNG LÀNH MẠNH



- Ăn uống cân bằng: Bổ sung đầy đủ vitamin và khoáng chất từ trái cây họ cam quýt, rau xanh đậm, tỏi, gừng... để tăng sức đề kháng.
- Uống đủ nước: Giữ cho cơ thể đủ nước giúp niêm mạc mũi, họng không bị khô, tạo rào cản ngăn virus.
- Ngủ đủ giấc và giảm căng thẳng: Ngủ 7-9 tiếng mỗi đêm và quản lý tốt căng thẳng là chìa khóa cho một hệ miễn dịch khỏe mạnh.
- Tập thể dục đều đặn: Vận động vừa sức ít nhất 30 phút mỗi ngày.

#### 4. Hạn chế tiếp xúc với nguồn bệnh

- Giữ khoảng cách an toàn: Tránh tiếp xúc gần (dưới 2 mét) với người có biểu hiện sốt, ho. Hạn chế đến nơi đông người khi không cần thiết.
- Đeo khẩu trang: Khi đến bệnh viện, nơi công cộng hoặc khi chăm sóc người bệnh, việc đeo khẩu trang là rất cần thiết.
- Vệ sinh bề mặt: Thường xuyên lau chùi các bề mặt hay tiếp xúc như tay nắm cửa, điện thoại, bàn phím máy tính bằng chất tẩy rửa.



#### 5. Khi nào cần đến gặp bác sĩ?

Hãy liên hệ với cơ sở y tế ngay nếu bạn hoặc người thân có các triệu chứng:

- Sốt cao trên 38.5°C, đặc biệt ở trẻ em và người già.
- Khó thở, đau tức ngực.
- Đau nhức cơ dữ dội.
- Mệt mỏi kéo dài, không thể ăn uống.

---

Lời nhắn nhủ: Phòng bệnh là trách nhiệm của mỗi cá nhân và cộng đồng. Một hành động nhỏ như rửa tay hay đeo khẩu trang không chỉ bảo vệ bạn mà còn bảo vệ những người xung quanh, đặc biệt là những người có sức đề kháng yếu.

Chúc quý vị và gia đình một mùa đông ấm áp và tràn đầy sức khỏe!

Trân trọng!

Bác sĩ GIANG - BÁC SĨ CỦA BẠN---

Lưu ý: Tài liệu này chỉ mang tính chất tham khảo và khuyến nghị. Để được tư vấn y tế cụ thể cho tình trạng sức khỏe cá nhân, vui lòng liên hệ trực tiếp với bác sĩ của bạn.

