**Những điều cần biết về bệnh cúm mùa mùa**

Hiện nay vào thời điểm giao mùa là điều kiện thuận lợi cho bệnh đường hô hấp phát triển, trong đó có bệnh cúm mùa. Đây là bệnh thường tiến triển lành tính, nhưng cũng có thể biến chứng nặng và nguy hiểm

**Bệnh cúm mùa là gì?**

Cúm mùa là một bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính do vi rút cúm gây ra. Hầu hết người bệnh sẽ bình phục trong vòng 1-2 tuần. Tuy nhiên, cúm mùa có thể gây ra bệnh nặng hoặc tử vong, đặc biệt trong số các nhóm đối tượng nguy cơ cao bao gồm trẻ nhỏ, người già, phụ nữ mang thai, nhân viên y tế và những người đang mắc các bệnh nặng khác.

**Triệu chứng của bệnh cúm**

Cúm mùa có thể diễn tiến từ nhẹ đến nặng và khác với cảm lạnh, cúm thường xuất hiện đột ngột. Các triệu chứng thường gặp của cúm mùa bao gồm sốt đột ngột, ho (thường là ho khan), đau đầu, đau cơ và khớp, mệt mỏi, đau họng và chảy nước mũi. Ho có thể nặng và kéo dài từ 2 tuần trở lên. Một số trường hợp cúm mùa có thể dẫn đến: Sốt cao 39 độ C – 40 độ C; Nhức đầu, đau nhức toàn thân; Ho dữ dội, suy nhược nặng, tiêu chảy, nôn ói…

**Làm thế nào để phòng bệnh cúm mùa?**

Để chủ động phòng chống bệnh cúm mùa, bảo vệ sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng, Bộ Y tế khuyến cáo:

1/ **Rửa tay thường xuyên**

2/ **Đeo khẩu trang** khi có triệu chứng viêm đường hô hấp

3/ **Hạn chế tiếp xúc người mắc cúm** hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh

4/ **Che mũi và miệng** bằng khăn vải, khăn giấy dùng 1 lần, ống tay áo khi ho, hắt hơi

5/ **Nâng cao sức khỏe** bằng **vận động thể lực >=30 phút/ngày**và dinh dưỡng hợp lý

6/ **Khi sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi** **liên hệ với cơ sở y tế**

7/ **Không tự ý dùng các thuốc kháng sinh, kháng vi rút**