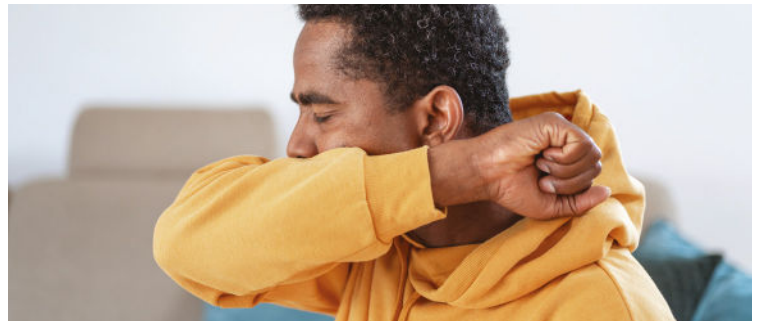


Hen suyễn, Cúm và Quý vị



Cảm cúm, hay còn gọi bệnh cúm, là căn bệnh ảnh hưởng đến hệ hô hấp có thể khiến những người bị hen suyễn bị ốm nặng.

Những người mắc hen suyễn có nguy cơ gặp phải các biến chứng cúm cao hơn vì:

- Cảm cúm có thể làm cho đường hô hấp của người bị hen suyễn sưng tấy nhiều hơn.
- Nhiễm cúm có thể gây ra cơn hen suyễn và làm triệu chứng hen suyễn trở nên nặng hơn.
- Bị cúm cũng có thể dẫn đến viêm phổi và các vấn đề về hô hấp khác.

Hen suyễn là tình trạng bệnh phổi mạn tính. Những người bị hen suyễn thường bị sưng viêm đường hô hấp. Tìm hiểu thêm tại [Lung.org/asthma](https://lung.org/asthma)

Thông tin về Bệnh cúm

Cúm khiến hàng triệu người mắc bệnh và là nguyên nhân dẫn đến 51.000 ca tử vong mỗi năm ở Hoa Kỳ. Vi-rút cúm có thể gây bệnh từ nhẹ đến nặng thông qua con đường lây nhiễm sang mũi, họng và phổi.

Các triệu chứng phổ biến của bệnh cúm bao gồm:



Sốt



Đau nhức cơ và cơ thể, đau đầu và/hoặc mệt mỏi



Ho



Đau họng



Chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi

Tìm hiểu cách giúp ngăn ngừa bệnh cúm ở mặt sau.

Làm cách nào để tôi có thể bảo vệ bản thân và con mình khỏi bệnh cúm?



Tiêm phòng cúm hàng năm. Người từ 6 tháng tuổi trở lên nên tiêm phòng cúm hàng năm, lý tưởng nhất là vào cuối tháng 10. Tiêm phòng sau thời gian đó vẫn có lợi nếu vi-rút cúm vẫn còn hoành hành.



Che miệng và mũi khi ho hay hắt hơi bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay. Luôn rửa tay sạch sẽ sau khi ho hoặc hắt hơi.



Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng nước rửa tay khô có chứa ít nhất 60% cồn.



Thường xuyên lau sạch các bề mặt hay chạm vào bao gồm mặt bàn, tay nắm cửa, tay vịn, điện thoại và bàn phím.



Ở nhà và tránh xa người khác khi quý vị bị bệnh. Cân nhắc đeo khẩu trang để giúp giảm nguy cơ lây lan bệnh cúm khi quý vị bị bệnh.



Thực hiện các bước để làm sạch không khí. Có thể mở cửa đón không khí trong lành bên ngoài hoặc lọc không khí trong nhà.

Truy cập [Lung.org/prevent-flu](https://www.lung.org/prevent-flu) để biết thêm thông tin.