

Cúm theo mùa

Tác nhân gây bệnh

Cúm theo mùa là một bệnh cấp tính của đường hô hấp do virus cúm gây ra. Nó thường phổ biến hơn trong các khoảng thời gian từ tháng 1 đến tháng 3/tháng 4 và từ tháng 7 đến tháng 8 ở Hồng Kông. Ba loại vi-rút cúm theo mùa được công nhận là gây nhiễm trùng ở người, đó là A, B và C. Virus cúm A có thể được phân loại phụ và vi-rút cúm A (H1N1)pdm09 là một trong số đó. Vào mùa xuân năm 2009, virus cúm A (H1N1)pdm09 xuất hiện để gây bệnh cho người và dẫn đến đại dịch vào giữa năm 2009. Virus cúm A (H1N1)pdm09 hiện đã trở thành một trong những chủng cúm theo mùa trên toàn thế giới.

Đặc điểm lâm sàng

Đối với những người khỏe mạnh, cúm theo mùa thường tự khỏi và hồi phục sau 2 - 7 ngày. Các triệu chứng có thể bao gồm sốt, ho, đau họng, sổ mũi, đau cơ, mệt mỏi và đau đầu; một số cũng có thể bị nôn và tiêu chảy.

Ho thường nặng và kéo dài nhưng sốt và các triệu chứng khác thường hết sau 5 – 7 ngày. Tuy nhiên, cúm có thể là một căn bệnh nghiêm trọng đối với người yếu hoặc người già, và có thể phức tạp do viêm phế quản, nhiễm trùng ngực hoặc thậm chí tử vong.

Phương thức lây truyền

Virus cúm chủ yếu lây lan qua các giọt bắn khi người bị nhiễm ho, hắt hơi hoặc nói chuyện. Nhiễm trùng cũng có thể lây lan do tiếp xúc trực tiếp với dịch tiết của người bị nhiễm.

Thời gian ủ bệnh

Thường khoảng 1 - 4 ngày

Thời kỳ lây nhiễm

Những người bị nhiễm bệnh có thể truyền virus cho người khác 1 ngày trước và tối đa 5 - 7 ngày sau khi họ xuất hiện các triệu chứng. Thời gian có thể còn dài hơn ở trẻ nhỏ hoặc những người bị suy giảm miễn dịch nghiêm trọng.

Quản lý.

- Nghỉ ngơi đầy đủ và uống nhiều nước.
- Tránh làm việc hoặc tham gia lớp học ở trường khi có triệu chứng cúm. Hãy tìm lời khuyên y tế nếu các triệu chứng kéo dài hoặc xấu đi.
- Thuốc kháng sinh nhắm vào nhiễm vi khuẩn nhưng không nhắm vào nhiễm virus sẽ không chữa khỏi bệnh cúm hoặc làm cho quá trình phục hồi nhanh hơn

- Thuốc kháng vi-rút có thể làm giảm mức độ nghiêm trọng và thời gian bệnh nhưng phải được sử dụng theo chỉ định của bác sĩ

Phòng ngừa

Tiêm phòng cúm theo mùa

- Vắc-xin an toàn và hiệu quả trong việc ngăn ngừa cúm theo mùa và các biến chứng của nó
- Cúm có thể gây bệnh nghiêm trọng ở những người có nguy cơ cao và thậm chí cả những người khỏe mạnh. Do vắc-xin cúm theo mùa là an toàn và hiệu quả, tất cả những người từ 6 tháng tuổi trở lên, ngoại trừ những người có chống chỉ định đã biết, đều được khuyến cáo tiêm vắc-xin cúm theo mùa để bảo vệ cá nhân.
- Thông thường, người ta đề nghị rằng nên tiêm vắc-xin vào mùa thu hàng năm. Khoảng 2 tuần sau khi tiêm vắc-xin, cơ thể sẽ phát triển đủ lượng kháng thể để bảo vệ chống nhiễm vi-rút cúm.

Vệ sinh cá nhân

- Nên đeo khẩu trang trong các tình huống sau -
 - bất kỳ ai bị sốt hoặc triệu chứng hô hấp
 - bất kỳ người nào đến thăm hoặc làm việc ở những nơi có nguy cơ cao như nhà chăm sóc người cao tuổi, nhà chăm sóc cho người khuyết tật, và khu vực lâm sàng của các cơ sở chăm sóc sức khỏe
 - những người có nguy cơ cao (ví dụ: những người có tình trạng y tế tiềm ẩn hoặc những người bị suy giảm miễn dịch) đi đến những nơi đông người như phương tiện giao thông công cộng
 - khi dự kiến có xu hướng gia tăng hoạt động của vi rút đường hô hấp bao gồm vi rút SARS-CoV-2, những người có nguy cơ cao được khuyến cáo đeo khẩu trang phẫu thuật khi đến những nơi công cộng, trong khi công chúng cũng nên đeo khẩu trang phẫu thuật khi đi phương tiện công cộng hoặc ở những nơi đông người.
- Điều quan trọng là đeo khẩu trang đúng cách, bao gồm vệ sinh tay trước khi đeo và sau khi tháo khẩu trang. Để biết chi tiết về cách đeo khẩu trang đúng cách, vui lòng truy cập trang web của CHP tại www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf;
- Thực hiện vệ sinh tay thường xuyên, đặc biệt là trước và sau khi chạm vào miệng, mũi hoặc mắt; sau khi chạm vào các thiết bị công cộng như tay vịn hoặc nút cửa; hoặc khi tay bị nhiễm dịch tiết đường hô hấp sau khi ho hoặc hắt hơi. Rửa tay bằng xà phòng lỏng và nước, và chà trong ít nhất 20 giây. Sau đó rửa bằng nước và lau khô bằng khăn bông sạch hoặc khăn giấy.
- Nếu không có thiết bị rửa tay hoặc tay không bị bẩn rõ rệt, vệ sinh tay với 70 đến 80%

chất tẩy rửa tay có còn là một giải pháp thay thế hiệu quả.

- Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi. Vứt khăn giấy bẩn vào thùng rác có nắp đậy, sau đó rửa tay kỹ lưỡng.
- Khi có triệu chứng hô hấp, đeo khẩu trang phẫu thuật, hạn chế làm việc hoặc đi học ở trường, tránh những nơi đông người và tìm kiếm lời khuyên y tế kịp thời.

Vệ sinh môi trường

- Thường xuyên làm sạch và khử trùng các bề mặt thường xuyên chạm vào như đồ nội thất, đồ chơi và các vật dụng thường dùng chung bằng thuốc tẩy gia dụng pha loãng 1:99 (trộn 1 phần thuốc tẩy 5,25% với 99 phần nước), để trong 15-30 phút, sau đó rửa sạch với nước và giữ khô. Đối với bề mặt kim loại, khử trùng bằng cồn 70%
- Sử dụng khăn thấm dùng một lần để lau sạch các chất gây ô nhiễm rõ ràng như dịch tiết đường hô hấp, sau đó khử trùng bề mặt và các khu vực lân cận bằng thuốc tẩy gia dụng pha loãng 1:49 (trộn 1 phần thuốc tẩy 5,25% với 49 phần nước), để trong 15-30 phút rồi rửa sạch bằng nước và giữ khô. Đối với bề mặt kim loại, khử trùng bằng cồn 70%
- Duy trì thông gió tốt trong nhà. Tránh đi đến những nơi công cộng đông đúc hoặc thông gió kém; những người có nguy cơ cao có thể cân nhắc đeo khẩu trang phẫu thuật khi ở những nơi như vậy

Ngoài ra, công chúng cũng nên duy trì chế độ ăn uống cân bằng, tập thể dục thường xuyên, nghỉ ngơi đầy đủ, giảm căng thẳng, không hút thuốc và tránh uống rượu để tăng cường khả năng miễn dịch cho cơ thể.

Để biết thêm thông tin về sức khỏe, vui lòng truy cập trang web của Trung Tâm Bảo Vệ Sức Khỏe. www.chp.gov.hk

Bản dịch chỉ mang tính chất tham khảo. Trong trường hợp có sự khác biệt giữa phiên bản dịch và phiên bản tiếng Anh, phiên bản tiếng Anh sẽ được ưu tiên.

Translated version is for reference only.

In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

Sửa đổi vào tháng 1 năm 2024 (Revised in January 2024)

Seasonal Influenza

Causative agents

Seasonal influenza is an acute illness of the respiratory tract caused by influenza viruses. It is usually more common in periods from January to March/April and from July to August in Hong Kong. Three types of seasonal influenza viruses are recognised to cause human infection, namely A, B and C. Influenza A viruses can further be subtyped and influenza A (H1N1)pdm09 virus is one of them. In the spring of 2009, influenza A (H1N1)pdm09 virus emerged to cause illness in human and resulted in a pandemic in mid 2009. Influenza A (H1N1)pdm09 virus has now become one of the seasonal influenza strains worldwide.

Clinical features

For healthy individuals, seasonal influenza is usually self-limiting with recovery in 2 – 7 days. Symptoms may include fever, cough, sore throat, runny nose, muscle pain, fatigue and headache; some may also have vomiting and diarrhoea.

Cough is often severe and prolonged but fever and other symptoms generally resolve in 5 – 7 days. However, influenza can be a serious illness to the weak and frail or elderly people, and may be complicated by bronchitis, chest infection or even death.

Modes of transmission

Influenza viruses mainly spread through droplets when infected people cough, sneeze or talk. The infection may also spread by direct contact with the secretions of infected persons.

Incubation period

Usually around 1 – 4 days

Infectious period

Infected persons may pass the viruses to other people 1 day before and up to 5 – 7 days after they develop symptoms. The period may be even longer in young children or severely immunocompromised persons.

Management

- Have adequate rest and drink plenty of water
- Refrain from work or attending class at school when having symptoms of influenza. Seek medical advice if symptoms persist or deteriorate

- Antibiotics which target bacterial infection but not viral infection will not cure influenza or make recovery faster
- Antiviral agents may reduce severity and duration of illness but must be used under doctor's prescription

Prevention

Seasonal influenza vaccination

- The vaccine is safe and effective in preventing seasonal influenza and its complications
- Influenza can cause serious illness in high-risk individuals and even healthy persons. Given that seasonal influenza vaccines are safe and effective, all persons aged 6 months or above except those with known contraindications are recommended to receive seasonal influenza vaccine for personal protection
- Usually, it is suggested that vaccination should be received in autumn every year. About 2 weeks after vaccination, the body will develop a sufficient level of antibodies to protect against influenza virus infection

Personal hygiene

- The wearing of mask is advised for the following situations -
 - any persons with fever or respiratory symptoms
 - any persons who are visiting or working in high risk places such as residential care homes for the elderly, residential care homes for persons with disabilities, and clinical areas of healthcare facilities
 - high risk persons (e.g. persons with underlying medical conditions or persons who are immunocompromised) who are going to crowded places such as public transport
 - when an increasing trend in activity of respiratory viruses including SARS-CoV-2 virus is expected, high risk persons are recommended to wear a surgical mask when visiting public places, while the public should also wear a surgical mask when taking public transportations or staying at crowded places
- It is important to wear a mask properly, including hand hygiene before wearing and after removing a mask. For details on proper mask wearing, please visit CHP website at www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf;
- Perform hand hygiene frequently, especially before and after touching the mouth, nose or eyes; after touching public installations such as handrails or door knobs; or when hands are contaminated by respiratory secretion after coughing or sneezing. Wash hands with liquid soap and water, and rub for at

least 20 seconds. Then rinse with water and dry with either a clean cotton towel or a paper towel

- If hand washing facilities are not available, or when hands are not visibly soiled, hand hygiene with 70 to 80% alcohol-based handrub is an effective alternative
- Cover your mouth and nose with tissue paper when coughing or sneezing. Dispose of soiled tissues into a lidded rubbish bin, then wash hands thoroughly
- When having respiratory symptoms, wear a surgical mask, refrain from work or attending class at school, avoid going to crowded places and seek medical advice promptly

Environmental hygiene

- Regularly clean and disinfect frequently touched surfaces such as furniture, toys and commonly shared items with 1:99 diluted household bleach (mixing 1 part of 5.25% bleach with 99 parts of water), leave for 15-30 minutes, and then rinse with water and keep dry. For metallic surface, disinfect with 70% alcohol
- Use absorbent disposable towels to wipe away obvious contaminants such as respiratory secretions, and then disinfect the surface and neighbouring areas with 1:49 diluted household bleach (mixing 1 part of 5.25% bleach with 49 parts of water), leave for 15-30 minutes and then rinse with water and keep dry. For metallic surface, disinfect with 70% alcohol
- Maintain good indoor ventilation. Avoid going to crowded or poorly ventilated public places; high-risk individuals may consider putting on surgical masks while in such places

In addition, members of the public should also maintain a balanced diet, exercise regularly, take adequate rest, reduce stress, do not smoke and avoid alcohol consumption to build up good body immunity.

Revised in January 2024