

Đối phó với cúm

Cúm không giống bệnh cảm thông thường. Dù một số triệu chứng tương tự, một số người có thể bị bệnh nặng.

Các triệu chứng cúm là gì?

Thường khởi phát đột ngột:

- sốt (thân nhiệt cao)
- ho
- viêm họng
- sổ mũi hoặc nghẹt mũi
- đau cơ hoặc cơ thể
- nhức đầu
- mệt mỏi.

Cúm là bệnh thường kéo dài từ 5–7 ngày hoặc lâu hơn.

Nếu tôi bị cúm thì sao?

- che miệng khi ho/hắt hơi và rửa tay trước khi chạm vào em bé
- nếu cho con bú, vẫn cho con bú như thường lệ nhưng tránh ho và hắt hơi gần em bé
- uống paracetamol để giảm sốt và đau cơ.

Bác sĩ gia đình có thể cho quý vị biết các cách điều trị khác nhau.

Nếu trong gia đình tôi có người bị cúm thì sao?

- đừng để họ đến gần em bé, nếu có thể
- bảo đảm họ che miệng khi ho/hắt hơi và rửa tay trước khi chạm vào em bé.

Nếu con tôi bị các triệu chứng mà tôi lo có thể là cúm thì sao?

- nếu cho con bú, vẫn cho con bú như thường lệ
- đi bác sĩ gia đình
- đừng để em bé ở gần người khác, đặc biệt là em bé khác, trẻ em, người lớn tuổi, phụ nữ mang thai và người có vấn đề sức khỏe.

Tôi có thể tìm hiểu thêm thông tin ở đâu?

Nói chuyện với nơi tiêm chủng của quý vị về chủng ngừa trong khi mang thai.

Hãy liên lạc với bộ y tế tiểu bang hoặc lãnh thổ của quý vị:

ACT	02 5124 9800
SA	1300 232 272
NSW	1300 066 055
TAS	1800 671 738
NT	08 8922 8044
VIC	1300 882 008
WA	08 9321 1312
QLD	13 HEALTH (13 432 584)



health.gov.au/immunisation

Tất cả thông tin trong ấn phẩm này chính xác vào tháng 3 năm 2022.
DT0002930

Việc bảo vệ em bé khỏi bị cúm bắt đầu khi quý vị mang thai



INFLUENZA
in pregnancy and newborns

Hỏi về thuốc chủng ngừa miễn phí ngay hôm nay.
health.gov.au/immunisation

Cúm là gì?

Cúm là bệnh nhiễm siêu vi khuẩn rất dễ lây khi người bệnh ho hoặc hắt hơi. Cúm có thể gây ra bệnh nặng và các biến chứng nguy đến tính mạng, bao gồm viêm phổi, hư hại tim và các bộ phận khác.

Cúm là bệnh nghiêm trọng đối với phụ nữ mang thai và em bé

- Những thay đổi về chức năng miễn dịch, tim và phổi khi mang thai khiến quý vị dễ bị bệnh cúm nặng hơn.
- Ngay cả phụ nữ khỏe mạnh, mang thai không bị biến chứng cũng có thể bị cúm nguy đến tính mạng. Các biến chứng khác có thể bao gồm chuyển dạ sớm hoặc tử sản.
- Đối với trẻ nhỏ, cúm có thể gây ra viêm phổi và thậm chí có thể bị tử vong.
- Trẻ dưới sáu tháng tuổi thường phải nhập viện vì cúm hơn so với bất kỳ nhóm tuổi nào khác. Bản thân những đứa trẻ này còn quá nhỏ để được chủng ngừa cúm.



Chủng ngừa cúm trong thai kỳ giúp bảo vệ em bé quý vị

- Cách tốt nhất để bảo vệ em bé sơ sinh của quý vị đối với bệnh cúm là chủng ngừa trong khi mang thai.
- Khi chủng ngừa, quý vị truyền kháng thể bảo vệ cho thai nhi qua nhau thai để bảo vệ cháu trong vài tháng đầu đời, khi cháu dễ bị cúm nhất và bản thân em bé còn quá nhỏ để được chủng ngừa cúm.
- Chủng ngừa cúm khi mang thai cũng làm giảm khả năng xảy ra trường hợp tử sản và các biến chứng khác có thể có hại cho thai nhi đang lớn dần.



Chủng ngừa cúm là an toàn ở bất kỳ giai đoạn nào của thai kỳ

- Có rất nhiều bằng chứng chứng minh sự an toàn của thuốc chủng ngừa cúm ở phụ nữ mang thai. Các cuộc nghiên cứu về phụ nữ được chủng ngừa trong thai kỳ đã không tìm thấy bằng chứng nào cho thấy thuốc chủng ngừa cúm có hại cho thai nhi đang lớn dần.
- Các tác dụng phụ của thuốc chủng ngừa cúm thường gặp có thể là đau nhẹ, đỏ hoặc sưng tại vết tiêm chủng kéo dài chưa tới một vài ngày và tan biến mà không cần điều trị. So với phụ nữ không mang thai, các tác dụng phụ này cũng không thường xảy ra hơn ở phụ nữ mang thai.

Các câu hỏi thường gặp

H: Phụ nữ mang thai có được chủng ngừa cúm miễn phí không?

Có. Theo Chương trình Tiêm chủng Toàn quốc, phụ nữ mang thai được chủng ngừa cúm miễn phí.

H: Khi nào phụ nữ mang thai nên chủng ngừa?

Thuốc chủng ngừa cúm có thể được tiêm chủng an toàn ở bất kỳ giai đoạn nào trong thai kỳ. Tốt nhất là nên chủng ngừa trước khi mùa cúm bắt đầu nhưng có thể tiêm chủng bất cứ lúc nào trong năm và thuốc chủng ngừa này vẫn bảo vệ phần nào cho người mẹ và em bé khi chào đời. Có thể tiêm thuốc chủng ngừa cúm cùng ngày với thuốc chủng ngừa ho gà và/hoặc COVID-19.

H: Tôi có cần được chủng ngừa lại lần nữa nếu đã được chủng ngừa vào mùa đông năm ngoái không?

Có. Mỗi năm thuốc chủng ngừa cúm được thay đổi để bảo vệ chống lại các loại cúm dự kiến sẽ xảy ra nhiều nhất trong năm đó.

H: Nên tiêm chủng những loại thuốc chủng ngừa nào khác trong thai kỳ?

Phụ nữ mang thai cũng nên tiêm thuốc chủng ngừa cúm và thuốc chủng ngừa COVID-19, miễn phí.