

Nam Định, ngày 16 tháng 03 năm 2026

## BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG BỆNH CÚM A CÚM B

Trước tình hình biến đổi khí hậu đang xảy ra, thời tiết thay đổi thất thường, là điều kiện thuận lợi cho virus cúm gây bệnh phát triển và có nguy cơ lây lan bùng phát rất cao. Để chủ động phòng tránh bệnh, nhân viên y tế nhà trường xin cung cấp tới quý thầy cô cùng các bậc phụ huynh, các em học sinh một số thông tin về bệnh cúm A và B như sau:

### 1. Phân loại cúm A và cúm B

Cúm là một bệnh truyền nhiễm phổ biến do virus Influenza gây ra khi chúng tấn công hệ hô hấp thông qua mũi, họng và phổi. Virus cúm Influenza ở người được chia làm 3 chủng là A, B, C, trong đó, virus cúm A và B là 2 loại thường gặp nhất.



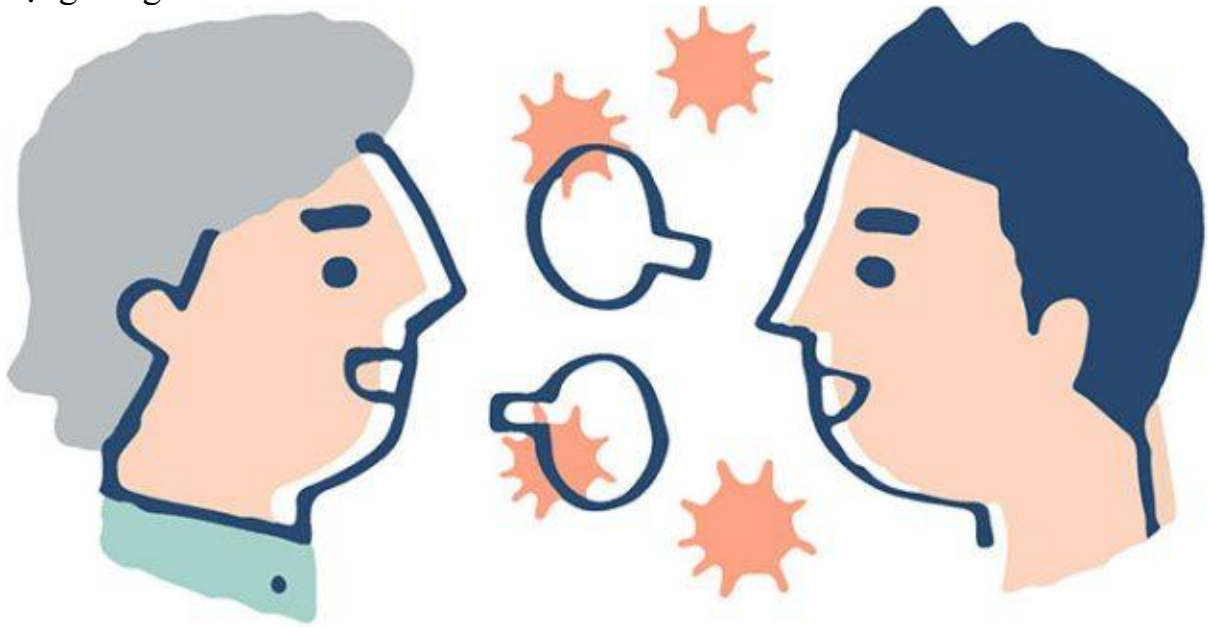
*Cúm A và cúm B là 2 loại virus gây cúm hàng đầu ở người*

Về virus cúm A, còn được gọi là cúm gia cầm do khả năng lây truyền từ gia cầm sang người của nó. Đây là loại virus cúm nguy hiểm hàng đầu, có thể dẫn đến nhiều biến chứng nguy hiểm nếu mắc bệnh.

Bên cạnh cúm A, cúm B cũng là loại cúm thường gặp, chiếm 25% số ca nhiễm cúm mùa mỗi năm với triệu chứng không quá nghiêm trọng. Mặc dù không nguy hiểm như cúm A nhưng nếu không phát hiện kịp thời, cúm B cũng có thể gây hại đến sức khỏe người bệnh.

### 2. Khả năng lây truyền

Bệnh cúm mùa do virus A và B gây nên thường xuất hiện vào giai đoạn chuyển mùa, bệnh rất dễ lây từ người này sang người khác và thành dịch trong cộng đồng.



*Giọt bắn và hô hấp là 2 phương thức lây truyền của cúm A và B*

Virus cúm A có thể dễ dàng lây lan từ người sang người và cả từ gia cầm sang người qua [đường hô hấp](#) và giọt bắn. Chỉ cần chạm tay vào miệng hoặc mũi sau khi tay tiếp xúc với đồ vật nhiễm virus chúng ta cũng có thể nhiễm bệnh.

Virus cúm B chỉ lây từ người sang người qua đường hô hấp và giọt bắn Tuy nhiên triệu chứng của cúm B thường nhẹ và ít rõ ràng hơn khi so sánh với các triệu chứng và biến chứng của cúm A. Hai loại cúm này có thể song hành gây nên bệnh cúm mùa hàng năm, có thể chỉ một trong 2, trong đó tuýp B chỉ thường gây bệnh cúm mùa, không gây ra đại dịch quá nghiêm trọng.

### **3. Triệu chứng khi bị cúm A và cúm B**

Cúm mùa bao gồm cúm A và cúm B có thể xảy ra ở mọi đối tượng, mọi độ tuổi. Tuy vậy có một số đối tượng cần lưu ý như trẻ em dưới 5 tuổi, người già, người suy giảm miễn dịch hoặc mắc bệnh mạn tính, nếu những nhóm người này mắc bệnh sẽ trở nặng rất nhanh và diễn biến nguy hiểm.

Thời gian ủ bệnh khi nhiễm 2 loại virus cúm này khá ngắn, chỉ khoảng 1 – 3 ngày sau đó các triệu chứng sẽ xuất hiện và thường biểu hiện sẽ nặng hơn khi mắc phải cúm A. Tiếp đó, các triệu chứng bệnh sẽ duy trì trong khoảng 3 – 5 ngày với những triệu chứng phổ biến bao gồm:

- Sốt cao
- [Ớn lạnh](#), gai người
- Viêm họng, ho
- Sổ mũi và [hắt hơi](#), chảy nước mũi trong hoặc đục
- Mệt mỏi, uể oải
- Đau nhức cơ

Mặc dù các triệu chứng đường hô hấp do cúm nghe không quá nghiêm trọng và khá đơn giản nhưng nó có thể trở nặng hoặc dẫn đến các biến chứng nguy hiểm nếu người bệnh cúm để kéo dài và không được chữa trị sớm. Đối với người bệnh bị hen suyễn, cúm có thể biểu hiện nặng hơn, thậm chí sẽ khởi phát một đợt hen nghiêm trọng.

#### 4. Biến chứng:

Cả 2 loại cúm này đều có thể gây biến chứng nhưng các biến chứng do cúm B thường hiếm gặp và không nghiêm trọng bằng cúm A. Những biến chứng do cúm A và B gây nên bao gồm:

- Viêm phổi tiên phát
- Viêm phổi thứ phát
- Suy hô hấp
- Tim mạch: viêm cơ tim, suy tuần hoàn...
- Thần kinh: viêm não tủy, viêm não, viêm màng não,...
- Với trẻ nhỏ có thể dẫn đến viêm tai, nhiễm độc thần kinh...

#### 5. Cách phòng bệnh

- Tiêm vắc xin cúm là biện pháp phòng bệnh hiệu quả nhất: tổ chức y tế thế giới khuyến cáo nên tiêm phòng cúm hàng năm cho tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên.
- Đảm bảo vệ sinh cá nhân, che mũi, miệng khi ho hoặc hắt hơi.
- Thường xuyên rửa tay với xà phòng, vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước muối sinh lý.
- Giữ ấm cơ thể, ăn uống đủ chất để nâng cao thể trạng.
- Hạn chế tiếp xúc với bệnh nhân cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh khi không cần thiết.
- Khi có triệu chứng ho, sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi cần đến ngay cơ sở y tế để được khám, xử trí kịp thời.



Trên đây là bài tuyên truyền phòng chống bệnh cúm A và cúm B. Mong rằng các quý thầy cô, các bậc phụ huynh cùng các em học sinh sẽ có những kiến thức

để phòng chống bệnh tốt hơn, bảo vệ sức khỏe tốt hơn cho mình  
và những người xung quanh.

**Trân trọng!**

**NHÂN VIÊN Y TẾ**



**Nguyễn Thị Thắm**

**PHÓ HIỆU TRƯỞNG**



The stamp is a red circular seal with the text "TRƯỜNG TIỂU HỌC CHU VĂN AN" in the center and "H. PHUONG NAM DINH" around the perimeter. A handwritten signature in blue ink is written over the stamp.

**Vũ Hoàng Phúc**