



Câu hỏi thường gặp về bệnh cúm và COVID-19

(10-06-2021)

H: Mùa cúm năm ngoái như thế nào?

Mùa 2020-21 là năm thấp kỷ lục chưa từng có đối với các ca bệnh cúm. Hàng nghìn người đã được xét nghiệm cúm, nhưng chỉ một số ít xét nghiệm cho kết quả dương tính với vi rút. Oregon chứng kiến rất ít ca nhập viện vì bệnh cúm trong suốt mùa - thường có hàng trăm ca. “Flu Bites” của OHA

(<https://www.oregon.gov/oha/ph/diseasesconditions/communicabledisease/diseasesurveillancedata/influenza/pages/surveil.aspx>) cung cấp thông tin cập nhật hàng tuần về các ca nhiễm cúm ở Oregon.

H: Tại sao các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe lại quan tâm đến mùa cúm năm nay trong đại dịch COVID-19?

Đầu tiên, một số người có thể nhầm tưởng rằng nếu họ được tiêm vắc xin COVID-19, họ cũng được bảo vệ khỏi bệnh cúm và không cần phải tiêm vắc xin cúm. Vắc xin COVID-19 không có hiệu quả đối với bệnh cúm, cũng như vắc xin bệnh cúm không có hiệu quả chống lại COVID-19.

Ngoài ra, trong khi đại dịch năm ngoái buộc học sinh Oregon phải học tập thông qua hình thức đào tạo từ xa, hoặc kết hợp giữa đào tạo từ xa và giảng dạy trực tiếp hạn chế, các trường học đã trở lại giảng dạy trực tiếp hoàn toàn trong năm nay (nhân viên nhà trường và học sinh vẫn được yêu cầu đeo khẩu trang trong nhà). Tác nhân lớn nhất của việc lây truyền bệnh cúm trong mùa cúm là trẻ em trong độ tuổi đi học.

Cuối cùng, vì hầu hết trẻ em đang đi học thông qua hình thức đào tạo từ xa tại nhà, trẻ không tiếp xúc với nhiều biến thể của bệnh cúm thường lưu hành vào mỗi mùa cúm nhưng không làm trẻ bị ốm, điều này có thể khiến trẻ dễ bị bệnh nặng hơn từ bệnh cúm.

H: Bạn có dự đoán sẽ có nhiều bệnh cúm hơn trong năm nay vì trẻ em đã quay trở lại với giảng dạy trực tiếp?

Có thể có những đợt bùng phát cúm điển hình ở các trường học trong năm nay. Nhưng một sự khác biệt lớn giữa bệnh cúm và COVID-19 là với bệnh cúm, bạn có thể không bị lây nhiễm cho đến khi bạn có các triệu chứng, trong khi nhiều người bị COVID-19 không có triệu chứng.

Trước đây, một số gia đình có thể cho con đi học khi có các triệu chứng cúm nhẹ, nhưng lo ngại về COVID-19, có cùng một số triệu chứng với bệnh cúm — sốt, ho, đau họng — khiến việc đó trở nên khó khăn hơn do các quy trình an toàn COVID-19 mà trường học đã đưa ra. Ngoài ra, nhân viên trường học và học sinh được yêu cầu đeo khẩu trang trong nhà mọi lúc, điều này sẽ hạn chế việc lây truyền bệnh cúm.

H: Bạn có thể tiêm vắc xin cúm cùng lúc với vắc-xin COVID-19 không? Liệu tôi có đang làm quá tải hệ thống miễn dịch của cơ thể không?

Bạn có thể tiêm vắc xin cúm cùng lúc với vắc-xin COVID-19. Hoặc, nếu bạn vừa mới tiêm vắc xin COVID-19 vào tuần trước, thì không có lý do gì khiến bạn không thể tiêm vắc xin cúm trong tuần này. Không có quy định hạn chế về điều đó.

Điều quan trọng cần nhớ là trẻ em thường xuyên tiêm vắc xin cho nhiều bệnh có thể phòng ngừa bằng vắc xin, bao gồm bệnh bạch hầu, uốn ván, ho gà, bại liệt, thủy đậu, sởi, quai bị, rubella và viêm gan. Nhiều loại vắc-xin đó, được tiêm cùng một lúc, không ngăn chặn hệ thống miễn dịch của trẻ hoặc làm cho trẻ dễ mắc bệnh hơn. Việc tiêm vắc xin sẽ ít gây căng thẳng cho hệ thống miễn dịch của bạn hơn là để mắc bệnh. Điều này cũng đúng với COVID-19 và bệnh cúm; tốt nhất là tiêm vắc-xin thay vì mắc bệnh.

H: Tôi cần biết gì về COVID-19 và các triệu chứng cúm?

Cho đến khi bạn biết mình bị cúm hay COVID-19, điều quan trọng là phải phản ứng theo cùng một cách đối với các triệu chứng mà cả hai loại virus đều cùng có. Nếu bạn bị sốt, ho và đau họng, bạn nên ở nhà không đi làm hoặc đi học, đeo khẩu trang, giữ khoảng cách với những người khác và đi xét nghiệm, đồng thời liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn nếu các triệu chứng của bạn trầm trọng hơn. Hai loại virus này có cùng các triệu chứng cũng như các bước để ngăn chặn sự lây lan của trẻ sang người khác.

H: Nếu bạn bị cúm, bạn có dễ bị nhiễm COVID-19 hơn không?

Không. Chúng là những loại vi rút riêng biệt, và mặc dù có chung một số triệu chứng - sốt, ho, đau họng - mắc một loại không làm cho bạn dễ mắc bệnh kia hơn. Bạn cũng dễ dàng nhận bị nhiễm COVID-19 cho dù bạn có bị cúm hay không.

H: Có khả năng nhiễm cả hai loại virus cùng lúc không, và đó có phải là một viễn cảnh khủng khiếp không?

Vào năm 2020, khi COVID-19 bắt đầu lây lan, Oregon đã có một số ca nhiễm cúm muộn và nhập viện ngay cả sau khi đại dịch bắt đầu. Cả hai đều có thể lưu hành cùng một lúc, và đã có một số ca có kết quả xét nghiệm dương tính với cả hai. Tuy nhiên, không có nhiều dữ liệu về ảnh hưởng sức khỏe của “đồng nhiễm” với cúm và COVID-19. Để ngăn ngừa điều này, cách tốt nhất là bạn nên tiêm vắc xin cả hai loại virus.

H: Chúng ta đang nghe được điều gì về bệnh cúm ở bên kia thế giới? Mùa cúm của họ như thế nào?

Không có gì đáng chú ý về dữ liệu từ bán cầu nam. Không có chủng cúm mới nào xuất hiện và đây là mùa cúm nhẹ ở những nơi như New Zealand và Úc. Mức độ

nhằm trọng của bất kỳ mùa cúm nào phụ thuộc vào số lượng người tiêm phòng cúm, nếu mọi người ở nhà khi họ bị bệnh và mức độ sử dụng khẩu trang khi ra ngoài công cộng.

H: Năm ngoài, vì chúng ta không có vắc-xin COVID-19, nên đã có sự thúc đẩy lớn để tiêm vắc-xin cúm. Bây giờ chúng ta có cả hai, liệu có còn quan trọng nữa là tiêm vắc-xin cúm không?

Có. Việc tiêm vắc-xin cúm trong năm nay chắc chắn cũng quan trọng không kém. Bạn không muốn tránh bị nhiễm COVID-19 bằng cách tiêm phòng, thì lại bị nhiễm cúm vì bạn không tiêm phòng cúm.

Cúm có thể gây quá tải bệnh viện giống như COVID-19. Trong hầu hết các mùa cúm, có rất nhiều ca bệnh ở tiểu bang, và thậm chí một số trường hợp tử vong, đặc biệt là ở trẻ nhỏ và người lớn tuổi. Và bệnh cúm có thể có tác động tàn phá đối với một nhóm dân số chưa được tiêm vắc-xin cao.

H: Khuyến cáo tiêu chuẩn là gì cho những ai nên tiêm vắc-xin cúm?

Bất kỳ ai từ 6 tháng tuổi trở lên đều nên tiêm vắc-xin cúm, đặc biệt là những người còn rất trẻ, rất già, hoặc mắc các bệnh mãn tính khác, chẳng hạn như bệnh tim hoặc tiểu đường. Ngoài ra, phụ nữ mang thai cần tiêm phòng vì trẻ dưới 6 tháng không thể tiêm vắc-xin cúm. Ngoài ra, khi phụ nữ mang thai tiêm vắc-xin, điều đó có nghĩa là người đó không chỉ tránh được các biến chứng nghiêm trọng trong thai kỳ mà còn truyền các kháng thể cúm quý giá cho thai nhi của mình. Năm nay, CDC cho biết điều rất quan trọng là phụ nữ mang thai cần tiêm cả vắc-xin cúm và COVID-19 để bảo vệ bản thân và thai nhi của họ.

H: Tôi có thể xem thêm thông tin về bệnh cúm và vắc-xin ở đâu?

Truy cập [flu.oregon.gov](https://www.oregon.gov/oha/ph/preventionwellness/fluprevention/Pages/index.aspx)
(<https://www.oregon.gov/oha/ph/preventionwellness/fluprevention/Pages/index.aspx>)
để biết thêm thông tin về cách phòng ngừa bệnh cúm và tiêm vắc-xin bệnh cúm.

Khả năng tiếp cận tài liệu: Đối với những người bị khuyết tật hoặc người không nói được tiếng Anh, OHA có thể cung cấp thông tin theo các định dạng khác, chẳng hạn như bản dịch, bản in chữ lớn hay chữ nổi. Liên hệ với Trung tâm Thông tin Y tế theo số 1-971-673-2411, 711 TTY hoặc COVID19.LanguageAccess@dhs.oha.state.or.us.