“ Chăm sóc trẻ em và thanh thiếu niên mắc bệnh cúm và các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp khác tại nhà và cách phòng ngừa ”

Lời kêu gọi chung tới các bậc cha mẹ, trẻ em, phụ nữ mang thai, người bệnh mãn tính hoặc người cao tuổi và người chăm sóc của **Hiệp hội Bệnh truyền nhiễm Nhi khoa Châu Á** , **Hiệp hội Nhi khoa Châu Á - Thái Bình Dương** , **Hiệp hội Miễn dịch học Nhi khoa Dị ứng và Bệnh truyền nhiễm Hồng Kông** , **Hiệp hội Y khoa Trung Quốc Hồng Kông, Hiệp hội Bệnh truyền nhiễm Hồng Kông** , **Hiệp hội Vi sinh vật và Nhiễm trùng Hồng Kông** , **Tiến sĩ Hon David LAM Tzit-yuen, Thành viên Hội đồng Lập pháp (Chăm sóc sức khỏe)** , **Hon Chan Hoi-yan, Thành viên Hội đồng Lập pháp (Ủy ban Bầu cử)** , **Hiệp hội Nhi khoa Indonesia** , **Hiệp hội Nhi khoa Ma Cao** , **Trung tâm Giáo dục Sức khỏe và Nâng cao Sức khỏe, Đại học Trung văn Hồng Kông** , **Hiệp hội Phát triển Y tế và Sức khỏe Toàn cầu Ma Cao** , **Hiệp hội Sản phụ khoa Hồng Kông** , **Hiệp hội Cử nhân Y khoa của Hội đồng Y khoa Hồng Kông** , **Trường Cao đẳng Điều dưỡng Hồng Kông** , **Trường Cao đẳng Điều dưỡng Nhi khoa Hồng Kông** , **Hiệp hội Điều dưỡng Nhi khoa Hồng Kông** , **Hiệp hội Nữ hộ sinh Hồng Kông** , **Hiệp hội Da liễu Nhi khoa và Thanh thiếu niên Hồng Kông** , **Hiệp hội Y tá Trường học Hồng Kông** , **Học viện Chuyên gia Y khoa Châu Á** , **Hiệp hội Giáo dục Mầm non Hồng Kông** và **The Silveriders**

Đường lây truyền và **thời gian ủ bệnh** của bệnh cúm và các bệnh nhiễm trùng do virus đường hô hấp khác:

Bệnh cúm và các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp khác có thể lây lan qua **không khí** , **giọt bắn** và **tiếp xúc** . **Các triệu chứng** của bệnh cúm và các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp khác **có thể xuất hiện từ hai đến tám ngày** sau khi tiếp xúc với vi-rút.

Các triệu chứng của bệnh cúm và nhiễm trùng do virus đường hô hấp khác :

Các triệu chứng chính của bệnh cúm và các bệnh nhiễm trùng do virus đường hô hấp khác là **sốt** , **ho** , **sổ mũi** , **đau họng** , **ớn lạnh và rét run** , **buồn nôn, nôn mửa** , **tiêu chảy** , **khó chịu** và **đau đầu** .

Virus cúm và các loại virus đường hô hấp khác có thể gây nhiễm trùng đường hô hấp nghiêm trọng. Nếu xâm nhập vào phổi, nó có thể gây ra " **Viêm phổi cấp tính** ". Bệnh nhân sẽ gặp khó khăn khi thở, dẫn đến tím tái và khó thở. " **Bệnh não cấp tính"** là một tình trạng thần kinh nghiêm trọng do virus xâm nhập vào hệ thần kinh trung ương và gây ra các phản ứng viêm sau đó. Các triệu chứng bao gồm co giật và rối loạn ý thức, tình trạng xấu đi nhanh chóng, bệnh nhân có thể nhanh chóng rơi vào trạng thái hôn mê và tử vong. Ngay cả khi bệnh nhân may mắn hồi phục, họ vẫn sẽ bị tổn thương đa cơ quan nghiêm trọng và các khiếm khuyết thần kinh suốt đời, đòi hỏi phải điều trị và phục hồi chức năng kéo dài. Trong một số trường hợp, nhiễm virus cúm và các loại virus đường hô hấp khác sẽ gây ra " **Viêm cơ tim** ", tức là tình trạng viêm cơ tim, có thể dẫn đến tử vong.

Dựa trên các tài liệu khoa học hiện tại , **các nhóm có nguy cơ cao** (bao gồm **trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ, phụ nữ mang thai, người cao tuổi, người mắc bệnh mãn tính, và những người bị suy giảm miễn dịch bẩm sinh hoặc mắc phải**) dễ bị bệnh nặng, phải nhập viện, thậm chí phải vào khoa chăm sóc đặc biệt, và một số người không may đã tử vong sau khi nhiễm virus cúm. Trẻ em thường xuyên tiếp xúc xã hội gần gũi và tham gia các hoạt động nhóm ở trường và cộng đồng, điều này có thể dễ dàng phát tán virus cúm và các loại virus đường hô hấp khác . Người ta cũng biết rõ rằng trẻ em có thể mang virus về nhà để lây nhiễm cho các thành viên trong gia đình có nguy cơ cao.

Khuyến cáo về việc chăm sóc trẻ em và thanh thiếu niên mắc bệnh cúm và các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp khác tại nhà :

1. Sự khởi phát của các triệu chứng nhiễm trùng :
   - Cha mẹ/người chăm sóc cần **ghi lại ngày và giờ trẻ bắt đầu có triệu chứng nhiễm trùng** để đánh giá tình trạng bệnh.

2. Quan sát thường xuyên :
   - **Đo và ghi lại nhiệt độ cơ thể** của trẻ .
   - Ghi lại **số lượng lượng dịch uống và thức ăn nạp vào** cũng như **tần suất đi tiểu và đi đại tiện** .
   - Hãy chú ý đến **bất kỳ triệu chứng mới** nào như ho, sổ mũi, đau họng, khó chịu, nôn mửa, v.v.
   - **Cần hết sức cảnh giác** với **bất kỳ triệu chứng nào cho thấy** tình trạng của trẻ xấu đi, chẳng hạn như xanh xao, khó thở và/hoặc lú lẫn.
   - Biểu đồ dưới đây liệt kê **nhịp tim và nhịp thở trung bình khi nghỉ ngơi** của các nhóm tuổi khác nhau.

Tuổi	Nhịp tim / phút	Tuổi	Tần số hô hấp / phút
Trẻ sơ sinh từ 0 đến 1 tháng tuổi	100-190	Trẻ sơ sinh	3 0-60
Trẻ sơ sinh từ 1 đến 11 tháng tuổi	90-160	Trẻ sơ sinh từ 1 đến 11 tháng tuổi	30-60
Trẻ em từ 1 đến 2 tuổi	8 0-130	Trẻ em từ 1 đến 2 tuổi	2 4- 40
Trẻ em từ 3 đến 4 tuổi	8 0-120	Trẻ em từ 3 đến 5 tuổi	2 2- 35
Trẻ em từ 5 đến 6 tuổi	7 5-115	Trẻ em từ 6 đến 12 tuổi	1 8-30
Trẻ em từ 7 đến 9 tuổi	7 0- 110	Trẻ em từ 13 đến 17 tuổi	1 2- 16
Trẻ em từ 10 tuổi trở lên	6 0-100		

3. Đo và ghi lại **nhiệt độ cơ thể** (Nhiệt độ cơ thể bình thường là 36,5 - 37,5 ºC).
   - Sử dụng nhiệt kế đo tai (màng nhĩ) và **ghi lại nhiệt độ của trẻ cứ bốn giờ một lần** .
   - Việc đo nhiệt độ bằng cách sờ trán là cực kỳ không chính xác và không đáng tin cậy.
   - Cha mẹ/người chăm sóc có thể sử dụng **liều lượng paracetamol thích hợp** để giảm sốt, đau đầu và đau họng cho trẻ.

4. Thức ăn, nước uống và nghỉ ngơi :
   - Duy trì **lối sống lành mạnh** bằng cách ăn nhiều rau và trái cây tươi, uống nhiều nước và tập thể dục thường xuyên.
   - Hãy nhớ **nghỉ ngơi và ngủ đủ giấc** . Tất cả những điều này có thể tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể để chống lại bệnh cúm và các loại virus đường hô hấp khác.

5. Vệ sinh cá nhân của trẻ em :
   - Cha mẹ/người chăm sóc và trẻ em nên **ở nhà** và tránh xa các thành viên khác trong gia đình.
   - **Phụ huynh/Người chăm sóc phải đeo khẩu trang phẫu thuật** và **giúp trẻ đeo khẩu trang có kích thước phù hợp** để giảm khả năng lây nhiễm chéo.

     - ✧ Theo khuyến nghị của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh, **trẻ em từ 2 tuổi trở lên** có thể đeo khẩu trang phẫu thuật để bảo vệ bản thân và những người khác khỏi bệnh cúm và các bệnh nhiễm trùng do vi-rút đường hô hấp khác.
     - ✧ Khẩu trang phải che kín cả miệng và mũi.
     - ✧ Sau khi sử dụng, khẩu trang phẫu thuật phải được gấp lại và bỏ vào thùng rác có nắp đậy. Nhớ rửa sạch cả hai tay sau khi vứt bỏ.
     - ✧ Người chăm sóc những người mắc bệnh mãn tính và khuyết tật nên đánh giá xem họ có phù hợp để đeo khẩu trang phẫu thuật hay không, bằng cách cân nhắc những điều sau:
       - ■ tự chăm sóc của một người ;
       - ■ Việc đeo khẩu trang phẫu thuật có hạn chế việc thở và bú của trẻ không khả năng ;
       - ■ Có quá nhiều nước dãi chảy ra trên khẩu trang phẫu thuật ảnh hưởng đến thở;
       - ■ Trong trường hợp khẩn cấp, liệu một cá nhân có thể tự tháo khẩu trang phẫu thuật ngay lập tức mà không cần trợ giúp hay có người chăm sóc hỗ trợ tháo khẩu trang phẫu thuật ngay lập tức hay không .

   - **Dạy trẻ giữ gìn vệ sinh cá nhân** và rửa tay thường xuyên. Rửa cả hai tay bằng xà phòng và nước sạch ít nhất 20 giây trước và sau khi ăn, sau khi đi vệ sinh hoặc sau khi chạm vào đồ vật bẩn. Nhớ rửa cả ngón tay, ngón cái và cổ tay .

     - ✧ Nếu môi trường không cho phép rửa tay và tay không bị bẩn rõ ràng, cha mẹ/người chăm sóc và trẻ em nên rửa tay bằng nước rửa tay có cồn 70-80% (xin lưu ý rằng cồn kém hiệu quả hơn trong việc khử trùng các loại vi-rút không có vỏ bọc như rhinovirus, enterovirus và adenovirus).
     - ✧ Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng trước khi rửa tay kỹ.

   - Nhà vệ sinh mà trẻ sử dụng nên được vệ sinh thường xuyên bằng thuốc tẩy gia dụng pha loãng theo tỷ lệ 1:49.
   - Dạy trẻ che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi, sau đó vứt khăn giấy vào thùng rác có nắp đậy, sau đó rửa tay thật sạch.

6. Vệ sinh nhà cửa :
   - **Duy trì thông gió tốt tại nhà** . Mở nhiều cửa sổ hơn vì thông gió tốt có thể mang virus trong không khí ra khỏi phòng một cách hiệu quả. Bộ lọc HEPA rất hữu ích để lọc virus.
   - Trẻ em nên có dao kéo, cốc uống nước, cốc nước súc miệng, bàn chải đánh răng và khăn tắm riêng. Trẻ em bị cúm và các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp khác không nên dùng chung đồ dùng cá nhân với trẻ em khác hoặc người lớn.
   - Vệ sinh nhà cửa hàng ngày bằng thuốc tẩy gia dụng pha loãng theo tỷ lệ 1:99.
   - Sử dụng thuốc tẩy gia dụng pha loãng theo tỷ lệ 1:49 để vệ sinh đồ chơi của trẻ kỹ lưỡng mỗi ngày. Các vật dụng bị dính dịch tiết của trẻ khi hắt hơi hoặc ho nên được khử trùng bằng thuốc tẩy gia dụng pha loãng theo tỷ lệ 1:49.
   - Đảm bảo cống thoát nước hình chữ U được đổ đầy nước thường xuyên để ngăn ngừa sự lây lan của vi-rút.

7. Diễn biến tự nhiên của bệnh cúm và các bệnh nhiễm trùng do virus đường hô hấp khác :
   - Cha mẹ/người chăm sóc nên giữ bình tĩnh vì hầu hết trẻ em bị cúm và các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp khác cuối cùng sẽ hồi phục. Cơn sốt sẽ kéo dài khoảng 2 đến 3 ngày, và các triệu chứng khác thường sẽ giảm dần trong vòng một tuần.
   - Vui lòng tuân theo lời khuyên của bác sĩ khi dùng thuốc kháng vi-rút, nên dùng thuốc càng sớm càng tốt, tốt nhất là trong vòng 48 giờ sau khi xuất hiện triệu chứng, để đạt hiệu quả tối đa trong việc giảm mức độ nghiêm trọng của bệnh.
   - Nếu sốt và các triệu chứng khác vẫn tiếp diễn, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ gia đình để được tư vấn thêm.

8. **dấu hiệu cảnh báo** nào cần được chăm sóc y tế ngay lập tức?

   - **Gọi xe cấp cứu đ ế n bệnh viện ngay lập tức** n ế u trẻ gặp **các triệ u chứng khó thở** , **môi xanh** , **đau ngực** , **tim đập nhanh** , **thay đổ i cảm giác đột ngột hoặc lú lẫn** , **sốt cao kéo dài** , **ăn uống kém** ho ặc **co giật** .

9. Tiêm vắc-xin phòng ngừa nhiễm vi-rút cúm :
   Ngoài việc duy trì thói quen vệ sinh cá nhân và môi trường tốt, **tiêm vắc-xin phòng cúm là cách hiệu quả nhất để ngăn ngừa bệnh nặng và nhập viện sau khi nhiễm cúm** . Những người có nguy cơ cao cần tiêm vắc-xin cúm mùa để ngăn ngừa bệnh nặng và nhập viện sau khi nhiễm vi-rút cúm. Tiêm vắc-xin cũng có thể làm giảm đáng kể tỷ lệ tử vong hoặc di chứng ngay cả sau khi hồi phục.

Trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ và thanh thiếu niên không chỉ là những thành viên quan trọng của mỗi gia đình mà còn là trụ cột chính của tương lai xã hội. **Chúng tôi hoàn toàn quan tâm và trân trọng giá trị quý giá của mỗi trẻ em và có trách nhiệm bảo vệ sức khỏe và giúp các em phát triển** . Cha mẹ và người chăm sóc nên coi trọng lợi ích của việc tiêm chủng theo góc độ khoa học. **Tiêm chủng là để bảo vệ sức khỏe và tính mạng của trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ và thanh thiếu niên** . Dữ liệu khoa học đã chứng minh rằng vắc-xin cúm mùa rất hiệu quả về mặt lâm sàng và các phản ứng phụ nghiêm trọng của vắc-xin rất hiếm. Chúng tôi chân thành kêu gọi mọi người, đặc biệt là cha mẹ và người chăm sóc, hãy tiêm vắc-xin cúm mùa 2025/26

cho trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ và thanh thiếu niên càng sớm càng tốt để ngăn ngừa dịch cúm hiện

1. **Bệnh cúm lây lan như thế nào? Bệnh cúm (Flu)** , Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC). https://www.cdc.gov/flu/about/disease/spread.htm

2. **Phạm vi chấp nhận được cho các biến số sinh lý** . Hướng dẫn Thực hành Lâm sàng. Bệnh viện Nhi Hoàng gia Melbourne. https://www.rch.org.au/clinicalguide/guideline_index/Normal_Ranges_for_Physiological_Variables/

3. Susannah Fleming, Matthew Thompson, Richard Stevens, Carl Heneghan, Annette Plüddemann, Ian Maconochie, Lionel Tarassenko, David Mant (2011). **Phạm vi bình thường của nhịp tim và nhịp thở ở trẻ em từ sơ sinh đến 18 tuổi: Tổng quan hệ thống các nghiên cứu quan sát** . Tạp chí Lancet, 377(9770), 1011–1018. doi:10.1016/s0140-6736(10)62226-x

4. Herbert A, Pearn J, Wilson S. **Phân vị bình thường của nhịp thở ở trẻ em - Phạm vi tham chiếu được xác định từ cảm biến quang học** . Trẻ em (Basel). 2020;7(10):160. Xuất bản ngày 2 tháng 10 năm 2020. doi:10.3390/children7100160

5. **Nhịp tim của con bạn có khỏe mạnh không?** Trung tâm Y tế Trẻ em Dallas. https://www.childrens.com/health-wellness/is-your-childs-heart-rate-healthy

6. UpToDate. **Nhịp thở và nhịp tim ở trẻ em giới hạn dưới, giới hạn bình thường và giới hạn trên theo độ tuổi** . https://www.uptodate.com/contents/image?imageKey=EM%2F78097# !

7. **Những điều bạn cần biết về các dấu hiệu sinh tồn của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.** Phòng khám Cleveland. https://health.clevelandclinic.org/pediatric-vital-signs

8. David C Lung, Mike YW Kwan, CB Chow. **Lây truyền qua không khí của SARS-CoV-2: chiến lược cải thiện thông gió để chuẩn bị cho việc mở cửa lại trường học** . Hồng Kông Med J 2021; 27:Epub . https://doi.org/10.12809/hkmj215122

nay. Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào, vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ gia đình của bạn.

Tài liệu tham khảo:

Ngày 19 tháng 10 năm 2025