

Những triệu chứng khác có thể bao gồm như nhức đầu, ăn không ngon, và rất mệt mỏi.

Một số loại viêm phổi có thể ngăn ngừa bằng thuốc chích ngừa viêm phổi. Thuốc chích ngừa viêm phổi thường chỉ chích một lần, và không cần phải chích mỗi năm giống như chích ngừa cúm. Một cách khác để ngừa viêm phổi là nên chích ngừa cúm hằng năm. Nếu bạn nghĩ bạn bị viêm phổi, hãy đến gặp bác sĩ ngay.

ĐỂ TRÁNH BỊ VIÊM CUỐNG PHỔI, CÚM, VÀ VIÊM PHỔI...

- Nên rửa tay thường xuyên
- Chích ngừa
- Tránh tiếp xúc với người bị cúm
- Nên nghỉ làm và nghỉ học khi bạn bị bệnh để tránh truyền bệnh cho người khác
- Che mũi và miệng bằng khăn giấy khi bạn ho hoặc hắt hơi
- Ăn rau quả và trái cây, và nên nghỉ ngơi nhiều
- Rửa tay trước khi sờ vào mắt, mũi, và miệng của bạn
- Giữ cho nhà không có bụi

Muốn biết thêm chi tiết về viêm cuống phổi, cúm và viêm phổi trong Mạng Điện Toán, hãy xem trong:

www.lungusa.org

www.cdc.gov

www.kidshealth.org



Những tin tức trong bản tin này được phỏng theo nguồn tài nguyên và tài liệu của:

Centers for Disease Control

The American Lung Association

The Iowa Department of Public Health

San Antonio Community Hospital.

New York State Department of Health

The Nemours Foundation

Tài liệu này được soạn thảo dưới sự tài trợ của Văn Phòng Tái Định Cư của Bộ Y Tế và Nhân Dụng.

CHI TIẾT LIÊN LẠC:

riht@uscridc.org

Ủy Ban Tỵ Nạn và Di Trú Hoa Kỳ

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Số điện thoại: 202 • 347 • 3507

Số fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Những Bệnh Thông Thường về Hô Hấp

(Viêm Cuống Phổi, Cúm và Viêm Phổi)

Common Respiratory Illnesses

(Bronchitis, Influenza and Pneumonia)

(Vietnamese)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

TẠI SAO TÔI PHẢI QUAN TÂM ĐẾN NHỮNG BỆNH VỀ ĐƯỜNG HÔ HẤP?

Ở Hoa Kỳ, bệnh về đường hô hấp thường hay bị vào những tháng lạnh. Bệnh về đường hô hấp có thể làm cho bạn bị bệnh rất nặng. Một số bệnh về đường hô hấp có thể gây thiệt mạng cho trẻ em hoặc người già yếu.

BỆNH VIÊM CUỐNG PHỔI LÀ GÌ?

Viêm cuống phổi là khi đờm làm bít đường khí quản dẫn đến phổi, và sẽ làm cho người đó bị khó thở.

Những triệu chứng của Bệnh Viêm Cuống Phổi là:

- Bị ho đờm
- Nhức đầu
- Nóng sốt
- Khó thở
- Ớn lạnh

“Viêm cuống phổi cấp tính” thường hay xảy ra khi trời quá lạnh hoặc bị một bệnh khác về đường hô hấp. Viêm cuống phổi cấp tính có thể hết sau khi uống thật nhiều nước và nghỉ ngơi. Viêm cuống phổi không thể chữa lành hoặc ngừa bằng thuốc chích. Có những loại thuốc có thể làm cho người bị bệnh viêm cuống phổi cảm thấy đỡ. Viêm cuống phổi kéo dài hơn ba tháng và lâu hơn 2 năm được gọi là “viêm cuống phổi kinh niên”. Viêm cuống phổi kinh niên gây ra bởi hút thuốc hoặc làm việc trong chỗ quá bụi bặm. Cách tốt nhất để chữa viêm cuống phổi kinh niên là bỏ hút thuốc và tránh tiếp xúc với bụi bặm.

Nếu bạn nghĩ rằng bạn bị viêm cuống phổi hãy đến gặp bác sĩ để được chữa trị và hỏi ý kiến.

BỆNH CÚM LÀ GÌ?

Cảm cúm hay “cúm” gây ra bởi vi trùng xâm nhập vào mũi, cuống họng và phổi. Những triệu chứng của bệnh cúm là:

- sốt nặng,
- nhức đầu,
- rất mệt mỏi,
- ho khan,
- đau cuống họng,
- sổ mũi hoặc nghẹt mũi,
- buồn nôn, ói mửa, hoặc tiêu chảy,
- đau nhức bắp thịt, và
- nhức mình.



Cúm lây từ người này qua người khác khi ho và hắt hơi. Có những người bị bệnh rất nặng do cúm và có thể bị thiệt mạng. Những người này là:

- trẻ em trong lứa tuổi từ vài tháng đến vài tuổi,
- phụ nữ mang thai,
- những người trên 50 tuổi,
- những người bị HIV/AIDS, suyễn, hoặc bị bệnh về phổi, thận hay tim.

Cách tốt nhất để ngừa cúm là nên chích ngừa cúm. Hầu hết bệnh cúm thường hay bị vào tháng Mười Hai và tháng Giêng, do đó tốt nhất là nên chích ngừa vào tháng Mười hoặc tháng Mười Một.

Trẻ em dưới sáu tháng còn quá nhỏ để chích ngừa, vì vậy người mẹ và những thân nhân trong gia đình nên chích ngừa để phòng lây cúm sang cho em bé. Nếu bạn nghĩ bạn vị bị cúm, hãy đến gặp bác sĩ ngay.

BỆNH VIÊM PHỔI LÀ GÌ?

Bệnh viêm phổi tương tự như bệnh cúm, nhưng đây là nhiễm trùng phổi. Viêm phổi thường hay xảy ra chung với cúm. Viêm phổi có thể gây chết người trong những người trẻ, người già yếu, người bị bệnh HIV/AIDS, và người bị bệnh nặng.

Những triệu chứng của bệnh viêm phổi là:

- Ho đờm
- Sốt với ớn lạnh
- Đau ngực
- Khó thở