|  |
| --- |
|  **TRUNG TÂM Y TẾ THÀNH PHỐ THỦ ĐỨC****TRIỆU CHỨNG VIÊM PHỔI DO VI RÚT****Ho**: Có thể ho khan hoặc ho có đờm.**Sốt cao**: Thường kéo dài và không hạ sau khi dùng thuốc hạ sốt.**Khó thở**: Cảm giác khó thở hoặc hơi thở gấp.**Đau ngực**: Đau khi thở sâu hoặc ho.**Mệt mỏi, yếu ớt**: Cảm giác kiệt sức, không có sức lực để làm việc.**Da tái nhợt hoặc xanh xao**: Là dấu hiệu thiếu oxy trong cơ thể.**Chán ăn** và **nôn mửa** (đặc biệt ở trẻ em).**MỘT SỐ BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA VIÊM PHỔI** **1. Tiêm vắc-xin phòng bệnh** ***-Vắc-xin phế cầu khuẩn****:* Giúp phòng ngừa các bệnh do phế cầu khuẩn gây ra, bao gồm viêm phổi, viêm màng não, nhiễm trùng máu. ***-Vắc-xin cúm****:* Giúp phòng ngừa bệnh cúm, một trong những nguyên nhân gây viêm phổi.**2. Vệ sinh cá nhân và môi trường** *-Rửa tay đúng cách thường xuyên* bằng xà phòng và nước sạch trong ít nhất 20 giây trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi tiếp xúc với các vật dụng công cộng. *-Giữ vệ sinh môi trường:* Vệ sinh nhà cửa, nơi làm việc sạch sẽ, thoáng mát.**3. Chế độ ăn uống và sinh hoạt** *-Chế độ ăn uống lành mạnh:* Ăn nhiều rau xanh, trái cây, ... Hạn chế thức ăn chế biến sẵn, thức ăn nhiều dầu mỡ, đồ ngọt. *-Tập thể dục thường xuyên* giúp tăng cường sức đề kháng của cơ thể. *-Ngủ đủ giấc* giúp cơ thể phục hồi và tăng cường hệ miễn dịch.**4. Tránh tiếp xúc với người bệnh** *-Hạn chế tiếp xúc* với những người đang bị bệnh, đặc biệt là các bệnh về đường hô hấp. *-Đeo khẩu trang đúng cách* khi đến những nơi đông người hoặc khi tiếp xúc với người bệnh.**5. Điều trị bệnh nền** *-Kiểm soát bệnh mãn tính* như tiểu đường, tim mạch, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính.. *-Khám sức khỏe định kỳ* để phát hiện sớm các bệnh lý và có biện pháp can thiệp kịp thời.**Lưu ý:** -Liên hệ ngay với bác sĩ để được tư vấn và điều trị kịp thời khi có bất kỳ triệu chứng nào của viêm phổi. -Tuân thủ đúng phác đồ điều trị của bác sĩ để đạt hiệu quả tốt nhất và tránh các biến chứng. **PHÒNG DÂN SỐ - TRUYỀN THÔNG & GIÁO DỤC SỨC KHỎE** |