|  |
| --- |
| **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** |