

TRƯỜNG TIỂU HỌC NGHĨA CHÂU TUYÊN TRUYỀN CÁCH PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH MÙA ĐÔNG XUÂN

Thời tiết nồm ẩm trong mùa đông xuân có thể tạo điều kiện thuận lợi cho các loại virus, vi khuẩn phát triển. Do đó dễ dàng bùng phát dịch bệnh tại Việt Nam cũng như nhiều nước trên thế giới. Vì thế chúng ta cần đẩy mạnh các phương pháp phòng tránh dịch bệnh mùa đông xuân trước khi chúng có nguy cơ trở thành đại dịch.

1. Khuyến cáo phòng bệnh rubella

Bệnh Rubella là một bệnh truyền nhiễm cấp tính do vi rút gây nên. Bệnh lây truyền qua đường hô hấp do ho, hắt hơi, tiếp xúc gần với người bị nhiễm hoặc dịch tiết mũi họng. Bệnh có khả năng lây lan cao nên có thể gây dịch lớn. Tất cả những người chưa có miễn dịch với Rubella đều có nguy cơ mắc bệnh, nhóm người có nguy cơ cao là trẻ em, thiếu niên và thanh niên.

Biểu hiện ban đầu của bệnh mệt mỏi, đau đầu, sốt nhẹ, viêm mũi xuất tiết nhẹ và viêm màng kết mạc mắt, sau đó nổi hạch và phát ban ở mặt sau lan toàn thân gần giống ban sởi. Bệnh rất nguy hiểm đối với bà mẹ có thai do nhiễm Rubella trong thời kỳ đầu khi mang thai có thể gây ra sảy thai, thai chết lưu hoặc đẻ non. Trẻ sinh ra từ các bà mẹ này có nguy cơ cao mắc hội chứng Rubella bẩm sinh với nhiều dị tật nghiêm trọng như dị tật tim, điếc, đục thủy tinh thể, chậm phát triển... Một số trường hợp trẻ tử vong do hậu quả của hội chứng Rubella bẩm sinh.

Để phòng bệnh Rubella, Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế khuyến cáo người dân:

1. Cách phòng bệnh đặc hiệu là tiêm vắc xin Rubella đơn giá hoặc phối hợp vắc xin Sởi- Rubella đầy đủ và đúng lịch cho trẻ em từ 1 tuổi đến 14 tuổi; phụ nữ nên tiêm phòng trước khi có thai ít nhất 3 tháng, khi đã mang thai thì không nên tiêm.

2. Bệnh rubella dễ lây, không đến gần, tiếp xúc với người nghi mắc bệnh rubella. Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng.

3. Giữ vệ sinh thân thể, mũi, họng, mắt và răng miệng hàng ngày. Đảm bảo nhà ở và nhà vệ sinh thông thoáng, sạch sẽ. Tăng cường dinh dưỡng.

4. Đối với nhà trẻ, mẫu giáo, trường học nơi tập trung đông trẻ em cần giữ gìn vệ sinh sạch sẽ, thông thoáng; thường xuyên khử trùng đồ chơi, dụng cụ học tập và phòng học bằng các chất sát khuẩn thông thường.

5. Khi phát hiện có các dấu hiệu nghi mắc bệnh rubella cần được cách ly và đến ngay cơ sở y tế để được thăm khám, tư vấn điều trị kịp thời.

2. Khuyến cáo phòng bệnh cảm cúm

Bệnh cúm mùa là bệnh truyền nhiễm cấp tính với triệu chứng sốt, đau đầu, đau cơ, mệt mỏi, sổ mũi, đau họng và ho. Tác nhân gây bệnh chủ yếu do các chủng vi rút cúm A(H3N2), cúm A(H1N1), cúm B và cúm C. Bệnh có khả năng lây nhiễm rất cao, qua đường hô hấp thông qua các giọt nhỏ nước bọt hay dịch tiết mũi họng do hắt hơi, ho khạc.

Bệnh cúm thông thường bệnh diễn biến nhẹ và hồi phục trong vòng 2-7 ngày, nhưng đối với trẻ em, người già sức đề kháng kém, đặc biệt là người có bệnh mạn tính về tim phổi, thận, bệnh chuyển hóa, thiếu máu hoặc suy giảm miễn dịch... thì bệnh cúm có thể diễn biến nặng hơn, dễ bị biến chứng và có thể dẫn đến tử vong nếu không điều trị kịp thời.

Để chủ động phòng chống cúm mùa, Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế khuyến cáo người dân thực hiện tốt các nội dung sau:

1. Đảm bảo vệ sinh cá nhân, che miệng khi hắt hơi; thường xuyên rửa tay với xà phòng với nước sạch; vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước muối.
2. Giữ ấm cơ thể, ăn uống đủ chất dinh dưỡng để nâng cao thể trạng.
3. Tiêm vắc xin cúm mùa để tăng cường miễn dịch phòng chống cúm.
4. Hạn chế tiếp xúc với bệnh nhân cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh khi không cần thiết; Sử dụng khẩu trang y tế khi cần thiết.
5. Người dân không tự ý mua thuốc và sử dụng thuốc kháng vi rút (như thuốc Tamiflu) mà cần phải theo hướng dẫn và có chỉ định của thầy thuốc.
6. Khi có triệu chứng ho, sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi cần đến ngay cơ sở y tế để được khám, xử trí kịp thời.

3. Khuyến cáo phòng bệnh tiêu chảy cấp

Bệnh tiêu chảy cấp là một trong những căn bệnh dễ bùng phát thành đại dịch bệnh tại Việt Nam, nhất là trong thời tiết lạnh ẩm mùa đông xuân. Theo đó, đối tượng thường mắc bệnh là trẻ em có sức đề kháng kém.

Bệnh tiêu chảy cấp là do các loại vi trùng tả, thương hàn hay các loại virus đường ruột như rotavirus xâm nhập vào cơ thể bằng đường miệng. Tốc độ lây nhiễm của bệnh tiêu chảy rất nhanh nên dễ dàng trở thành dịch bệnh nguy hiểm.

Người mắc bệnh tiêu chảy cấp thường có các triệu chứng như: nôn mửa, đi ngoài nhiều lần, mất nước, các triệu chứng này có thể dẫn đến trụy mạch, thậm chí là tử vong nếu không kịp thời bổ sung nước cho cơ thể.

Để chủ động **phòng bệnh tiêu chảy cấp**, Bộ Y tế khuyến cáo người dân thực hiện các biện pháp đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, thực hiện ăn chín, uống chín, không uống nước lã. Ngoài ra, cần rửa tay thường xuyên với xà phòng trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh. Khi có dấu hiệu bị tiêu chảy cấp phải đưa ngay đến cơ sở y tế gần nhất để được khám, tư vấn và điều trị kịp thời.

4. Khuyến cáo phòng bệnh sởi

Bệnh sởi là bệnh truyền nhiễm cấp tính do vi rút sởi gây nên, lưu hành phổ biến ở trẻ em, bệnh lây từ người sang người chủ yếu qua đường hô hấp, bệnh xuất hiện quanh năm nhưng thường xảy ra vào mùa đông - xuân, đến nay sởi vẫn là bệnh truyền nhiễm nguy hiểm gây dịch và là một trong những nguyên nhân tử vong hàng đầu ở trẻ dưới 5 tuổi.

Các triệu chứng thường gặp của bệnh sởi là: sốt, phát ban và kèm theo ít nhất một trong các dấu hiệu sau: ho, chảy mũi, đau mắt đỏ, nổi hạch (cổ, chẩm, sau tai), sưng đau khớp. Sau mắc sởi, do sức đề kháng của cơ thể suy giảm, bệnh nhân dễ bị biến chứng nếu không được điều trị kịp thời như: mù lòa, tiêu chảy cấp, viêm phổi, viêm não, có thể dẫn đến tàn phế, tử vong đặc biệt ở trẻ nhỏ, trẻ suy dinh dưỡng, mắc HIV/AIDS hoặc các bệnh suy giảm miễn dịch bẩm sinh. Đối với phụ nữ mang thai, mắc sởi khi mang thai có thể gây ra sảy thai, đẻ non.

Để phòng chống bệnh sởi, Bộ Y tế khuyến cáo các bà mẹ cách tốt nhất là nên đưa trẻ đi tiêm chủng vắc xin sởi đầy đủ, đúng lịch. Để phòng bệnh có hiệu quả, trẻ cần được tiêm 2 mũi. Mũi thứ nhất được tiêm cho trẻ từ 9 đến 11 tháng tuổi, mũi thứ hai được tiêm khi trẻ được 18 tháng tuổi. Nếu trẻ được tiêm một mũi vắc xin sởi lúc 9 - 11 tháng tuổi, chỉ có 80-85% trẻ có đáp ứng miễn dịch. Nếu trẻ được tiêm thêm mũi vắc xin sởi thứ hai lúc 18 tháng tuổi thì tỷ lệ bảo vệ là 90-95%. Sau khi trẻ được tiêm đủ 2 mũi vắc xin theo lịch tiêm chủng hoặc sau khi trẻ mắc sởi thì trẻ sẽ có miễn dịch có thể bền vững suốt đời.

5. Khuyến cáo phòng bệnh thủy đậu

Bệnh thủy đậu là một bệnh cấp tính do nhiễm vi rút Varicella Zoster (gây ra bệnh thủy đậu ở trẻ em và bệnh Zona ở người lớn). Vi rút có khả năng sống được vài ngày trong vẩy thủy đậu khi bong ra tồn tại trong không khí. Bệnh rất dễ lây lan, lây truyền từ người sang người qua đường hô hấp thông qua tiếp xúc trực tiếp, qua dịch tiết mũi họng, dịch từ nốt phỏng thủy đậu.

Khi bị bệnh thường có biểu hiện mệt mỏi, nhức đầu, sốt nhẹ, chảy nước mũi, đau họng và trên da xuất hiện các nốt ban đỏ bắt đầu ở vùng đầu, mắt rồi lan ra toàn thân. Thời kỳ lây truyền của bệnh là 1 - 2 ngày trước khi phát ban và trong vòng 5 ngày sau khi xuất hiện nốt bong nước đầu tiên. Bệnh thường kéo dài từ 7 - 10 ngày.

Bệnh thủy đậu là bệnh lành tính, không có triệu chứng nặng nề ngoài những mụn nước nhưng rất dễ gây nhiễm trùng da nơi mọc mụn nước, có thể dẫn đến nhiễm trùng huyết, viêm não tuy ít xảy ra. Phụ nữ mang thai mắc bệnh thủy đậu sẽ rất nguy hiểm cho thai nhi, có thể gây sảy thai hoặc để lại dị tật cho thai nhi. Bệnh xảy ra ở mọi lứa tuổi, thường gặp vào mùa đông xuân.

Để chủ động phòng tránh bệnh thủy đậu, Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế khuyến cáo người dân thực hiện một số biện pháp sau:

1. Hạn chế tiếp xúc với người bị bệnh để phòng tránh lây lan.
2. Những trường hợp mắc bệnh thủy đậu cần được nghỉ học hoặc nghỉ làm việc từ 7 đến 10 ngày từ khi bắt đầu phát hiện bệnh để tránh lây lan cho những người xung quanh.
3. Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, sử dụng các đồ dùng sinh hoạt riêng, vệ sinh mũi họng hàng ngày bằng nước muối sinh lý.
4. Thường xuyên vệ sinh nhà cửa, trường học, vật dụng sinh hoạt bằng các chất sát khuẩn thông thường.
5. Tiêm vắc xin phòng bệnh thủy đậu cho trẻ em từ 12 tháng tuổi.