

*Thiên Hương, ngày 06 tháng 5 năm 2024*

## **PHÒNG CHỐNG CÁC DỊCH BỆNH MÙA HÈ CHO TRẺ MÀM NON**

Thời tiết mùa hè là điều kiện thuận lợi cho nhiều loại dịch bệnh phát sinh, phát triển, dễ lây lan như: thủy đậu, quai bị, rubella, cúm A, sởi, tay chân miệng, viêm đường hô hấp, tiêu chảy, bệnh tả, sốt xuất huyết, viêm não Nhật Bản, viêm màng não mô cầu, ... Theo khuyến cáo của các chuyên gia y tế, mọi người đều có thể mắc các bệnh, dịch truyền nhiễm, nhưng đối tượng dễ mắc nhất vẫn là trẻ em. Trong khi đó, công tác phòng, chống các loại dịch, bệnh truyền nhiễm gặp nhiều khó khăn do điều kiện vệ sinh môi trường, ý thức vệ sinh cá nhân, vệ sinh an toàn thực phẩm của người dân chưa cao.

Để hạn chế các bệnh dịch mùa hè, chúng ta cần thực hiện những biện pháp phòng bệnh như sau:

### ***1. Nâng cao sức đề kháng của cơ thể:***

- Giữ vệ sinh cá nhân sạch sẽ, nhất là thường xuyên rửa tay với xà phòng để loại trừ mầm bệnh;
- Hạn chế đi ra ngoài trời và khi cần ra ngoài thì phải mặc áo quần che kín da và đội nón rộng vành che phủ kín vùng cổ gáy phòng say nắng;
- Ăn đủ chất chú ý thêm các loại rau, củ, quả nhưng cần xử lý sạch trước khi ăn;
- Không ăn những thức ăn chưa nấu chín như tiết canh, nem chua, thịt các loại nấu tái, trứng sống, gỏi cá; không ăn uống ở những hàng quán không có đủ nước sạch và không hợp vệ sinh;
- Uống đủ nước, người lớn uống ít nhất 2 lít/ ngày, trẻ em thường cho uống nước, thêm nước cam vắt hoặc nước chanh. Hạn chế sử dụng các loại nước đóng chai, nhất là loại nước có ga.

### ***2. Vệ sinh môi trường:***

- Nhà ở gọn gàng, sạch sẽ thông thoáng để làm giảm độ nóng và thanh thải mầm bệnh trong không khí;

- Không để thức ăn, rác, nước thải vương vãi làm thu hút ruồi, côn trùng vào nhà;

- Không thải bỏ bất cứ vật gì xuống nguồn nước vì sẽ làm ô nhiễm nguồn nước và vi khuẩn, vi rút có điều kiện phát triển mạnh gây nguy cơ dịch bệnh cho cộng đồng;

- Cá nhân, gia đình và cộng đồng tích cực khuyến cáo mọi người không vứt rác bừa bãi ra môi trường, rác cần được thu gom và xử lý đúng theo quy định.

Mọi người dân cần nâng cao sức khỏe và khả năng phòng bệnh bằng cách ăn uống đủ chất, ăn nhiều rau xanh, hoa quả, thức ăn có nhiều vitamin; có chế độ làm việc, sinh hoạt, luyện tập thể thao và nghỉ ngơi hợp lý. Khi có người bị bệnh hoặc nghi bị bệnh cần đến ngay cơ sở y tế để khám, điều trị và xử lý kịp thời, không để bệnh lây lan sang người thân và cộng đồng.



**Trần Thị Thu Hằng**

