

BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG TRÁNH DỊCH BỆNH MÙA ĐÔNG XUÂN



Thời tiết mùa đông xuân là điều kiện thuận lợi cho các loại vi khuẩn, vi rút gây bệnh phát triển, tồn tại lâu hơn trong môi trường; làm tăng nguy cơ gây bệnh ở người, lây lan trong cộng đồng và bùng phát bệnh truyền nhiễm, đặc biệt là các bệnh lây truyền qua đường hô hấp, đường tiêu hóa như bệnh tay chân miệng, sởi, rubella, ho gà, não mô cầu, thủy đậu, các bệnh cúm, tiêu chảy, liên cầu lợn, ... Vì vậy hôm nay ban chăm sóc sức khỏe ban đầu Trường THCS Xuy Xá xin được gửi đến các em học sinh yêu quý một số biện pháp phòng bệnh đông xuân sau:

1.1 Bệnh sởi, rubella

Bệnh sởi và bệnh rubella là 2 căn bệnh truyền nhiễm cấp tính do virus gây ra. Bệnh chủ yếu lây theo đường hô hấp qua các giọt bắn dịch tiết từ đường hô hấp của người bệnh hoặc qua các con đường tiếp xúc trực tiếp, đặc biệt chúng có nguy cơ lây lan và dễ dàng trở thành đại dịch, nhất là ở các trẻ em chưa được tiêm phòng vắc xin sởi, rubella.

Triệu chứng báo hiệu của bệnh thường là sốt, phát ban và viêm đường hô hấp. Nếu không được thăm khám và điều trị kịp thời có thể để lại các biến chứng nặng như viêm tai giữa, viêm phổi, tiêu chảy, viêm não... dễ dẫn đến tử vong.

Tuy rằng bệnh có triệu chứng nguy hiểm và có nguy cơ trở thành dịch bệnh tại Việt Nam nhưng chúng ta có thể phòng tránh bằng cách tiêm chủng đầy đủ các loại vắc xin phòng bệnh. Với trẻ trong độ tuổi từ 9 – 12 tháng cha mẹ cần đưa trẻ đi tiêm vắc xin phòng bệnh sởi mũi một và tiêm nhắc lại mũi hai khi trẻ trên 18 tháng tuổi, đồng thời tiêm vắc xin sởi- rubella cho trẻ ở độ tuổi từ 12 – 14 tháng và thường xuyên vệ sinh đường mũi, họng, mắt hàng ngày.

 BỆNH SỞI VÀ BỆNH RUBELLA LÀ GÌ? – Bệnh Sởi và bệnh Rubella là bệnh truyền nhiễm lây qua đường hô hấp do vi rút Sởi và Rubella gây ra. – Biểu hiện chính của bệnh Sởi và bệnh Rubella gần giống nhau như: Sốt, phát ban, ho, chảy nước mũi..., người nhiễm Rubella có thể sưng hạch cổ, sau tai, dưới cằm hoặc sưng đau khớp. BỆNH SỞI VÀ BỆNH RUBELLA RẤT NGUY HIỂM 2	BỆNH SỞI VÀ BỆNH RUBELLA NGUY HIỂM NHƯ THẾ NÀO? – Trẻ mắc Sởi có thể bị các biến chứng như tiêu chảy, viêm phổi nặng, viêm não, mù lòa, suy dinh dưỡng, thậm chí có thể bị tử vong. – Bệnh Rubella ở trẻ em thường nhẹ, ít biến chứng. Tuy nhiên, nếu người mẹ nhiễm Rubella trong 3 tháng đầu của thai kỳ có thể gây ra sảy thai, thai chết lưu, trẻ sinh ra có thể mắc hội chứng Rubella bẩm sinh (bao gồm các dị tật tim, đục thủy tinh thể, điếc bẩm sinh, chậm phát triển... thậm chí đa dị tật). – Bệnh Sởi và bệnh Rubella không có thuốc điều trị đặc hiệu. Tiêm vắc xin Sởi-Rubella là cách phòng bệnh chủ động và hiệu quả.  TIÊM VẮC XIN LÀ CÁCH TỐT NHẤT ĐỂ PHÒNG BỆNH 3	VẮC XIN SỞI- RUBELLA  – Vắc xin Sởi – Rubella là vắc xin phối hợp phòng bệnh Sởi và bệnh Rubella. – Vắc xin Sởi-Rubella là an toàn, sau tiêm có thể gặp một số phản ứng như đau tại chỗ tiêm, sốt nhẹ kéo dài trong 1-2 ngày (khoảng 5-15%), phát ban xuất hiện từ 7-10 ngày sau khi tiêm (khoảng 2%), nổi hạch, đau cơ và cảm giác khó chịu. – Phản ứng nặng như giảm tiểu cầu, sốc phản vệ rất hiếm gặp. Vắc xin rất hiếm khi gây ra phản ứng dị ứng như nổi mề đay, ngứa và phát ban dị ứng trong vòng 24 giờ sau tiêm chủng. MỤC ĐÍCH CỦA CHIẾN DỊCH TIÊM VẮC XIN SỞI - RUBELLA – Chủ động phòng bệnh Sởi, Rubella cho trẻ em, góp phần làm giảm tỷ lệ mắc bệnh Sởi, Rubella và hội chứng Rubella bẩm sinh trong cộng đồng, hướng tới mục tiêu Loại trừ bệnh Sởi vào năm 2017. – Trong chiến dịch năm 2014-2015, tất cả trẻ từ 1 tuổi đến 14 tuổi trong toàn quốc được tiêm 1 mũi vắc xin Sởi - Rubella miễn phí tại các điểm tiêm chủng tại trường học hoặc trạm y tế xã/ phường. HÃY ĐƯA TRẺ ĐI TIÊM VẮC XIN SỞI –RUBELLA TRONG CHIẾN DỊCH 4
---	--	---

1.2. Bệnh cúm cúm

Bệnh cúm mùa là dịch bệnh mùa đông xuân nguy hiểm và có nguy cơ bùng phát mạnh. Đặc biệt với những đối tượng có sức đề kháng kém, không tiêm chủng đầy đủ vắc xin thì bệnh có thể để lại nhiều biến chứng nguy hiểm. Bệnh cúm mùa thường lây lan qua tuyến nước bọt, nước mũi/đờm của người bị bệnh với các triệu chứng như đau đầu, ngạt mũi, sốt, đau họng nhẹ.

Để chủ động phòng chống bệnh cúm, Bộ Y tế đã đưa ra khuyến cáo người dân thực hiện tốt các biện pháp phòng ngừa như đảm bảo vệ sinh cá nhân, che miệng khi hắt hơi; rửa tay với xà phòng; vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước muối sinh lý. Ngoài ra cần duy trì chế độ dinh dưỡng hợp lý, hạn chế tiếp xúc với người bệnh và tiêm chủng đầy đủ các loại vắc xin phòng bệnh cúm hàng năm. Khi có triệu chứng cúm như ho, sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi cần đến ngay cơ sở y tế

để được khám, xử trí và sử dụng thuốc theo đúng chỉ dẫn của các bác sĩ kê đơn và dược sĩ tư vấn.



1.3. 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.

Ngoài các căn bệnh thường gặp trên, một số căn bệnh dễ dàng bùng phát trở thành dịch trong mùa đông xuân như bệnh liên cầu lợn, viêm đường hô hấp cấp, ho gà, viêm giác mạc, thủy đậu, viêm màng não mô cầu... Để phòng tránh dịch bệnh mỗi người cần nâng cao ý thức, thực hiện các khuyến cáo phòng tránh dịch

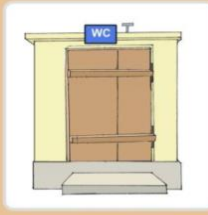
bệnh của Bộ Y tế, đồng thời thực hiện tiêm chủng đầy đủ các loại vắc xin trong chương trình mở rộng hoặc chương trình tiêm chủng dịch vụ theo đúng lịch hẹn.

3. Tăng cường vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường

- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi chế biến thức ăn, trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh và vệ sinh cho trẻ hoặc sau khi tiếp xúc với chất thải của người bệnh.



- Sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh, không sử dụng cầu tiêu ao cá, không đổ tiêu bừa bãi; không đổ rác thải, phân xuống ao, hồ; không sử dụng phân tươi, phân chưa xử lý để bón cây trồng.



- Vệ sinh nhà cửa và môi trường xung quanh sạch sẽ.



Khi có dịch nên:

- Hạn chế tập trung ăn uống đông người như ma chay, cưới xin, cúng giỗ... trong vùng đang có dịch.
- Hạn chế người ra, vào vùng đang có dịch.
- Xử lý nguồn nước ăn uống và sinh hoạt bằng cloramin B theo hướng dẫn của cán bộ y tế.

BỆNH TIÊU CHÁY CẤP

và các biện pháp phòng chống











TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG
GDSK TRUNG ƯƠNG

BỘ Y TẾ

CỤC Y TẾ DỰ PHÒNG

Hà Nội, năm 2014

2. Cách phòng chống dịch bệnh mùa đông xuân hiệu quả

1. Tiêm vắc xin phòng bệnh đầy đủ và đúng lịch (đối với các bệnh có vắc xin phòng bệnh như: sởi, rubella, ho gà, não mô cầu, thủy đậu, cúm ...).

2. Giữ ấm cơ thể khi thời tiết chuyển lạnh; ủ ấm cho trẻ em khi đi xe máy, khi ra ngoài trời; khi làm việc ngoài trời, ra ngoài trời vào ban đêm, sáng sớm phải mặc đủ ấm, lưu ý giữ ấm bàn chân, bàn tay, ngực, cổ, đầu.

3. Tránh tiếp xúc với những người đang có dấu hiệu bị các bệnh truyền nhiễm đường hô hấp như sởi, rubella, ho gà, não mô cầu, thủy đậu, cúm ...; nếu cần thiết phải tiếp xúc nên đeo khẩu trang.

4. Đảm bảo an toàn thực phẩm, ăn chín, uống chín, ăn uống đủ chất, đủ dinh dưỡng, ăn nhiều hoa quả để giúp cơ thể tăng cường vitamin, nâng cao sức đề kháng. Ăn cân đối các nhóm dưỡng chất: tinh bột, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất.

5. Thực hiện tốt vệ sinh môi trường, vệ sinh gia đình, sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh.



Khi có các dấu hiệu nghi bị bệnh truyền nhiễm cần thông báo ngay cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám và điều trị kịp thời.