

UBND XÃ CHẤN HƯNG  
TRƯỜNG MẦM NON BẮC HƯNG



# Cách phòng chống một số bệnh thường gặp trong mùa đông xuân



*Chấn Hưng, ngày 23 tháng 01 năm 2026*

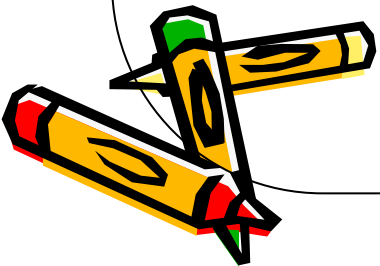
## A. BỆNH MÙA ĐÔNG XUÂN VÀ CÁCH PHÒNG CHỐNG

Mùa đông rét buốt, mưa gió và độ ẩm không khí cao là những điều kiện thuận lợi cho các tác nhân của viruts gây bệnh: như cảm cúm, ho viêm họng, viêm phế quản...gây bệnh và đặc biệt nhất là diễn biến dịch bệnh hết sức phức tạp. Đây là thời điểm thuận lợi làm gia tăng những người mắc bệnh đặc biệt là trẻ em, trẻ ở lứa tuổi mầm non, lứa tuổi sức đề kháng còn rất non yếu, nhất là ở những bé có hệ miễn dịch yếu, dẫn đến tỷ lệ trẻ mắc các bệnh về đường hô hấp gia tăng. Đường hô hấp chính là nơi mà nhiều mầm bệnh (vi rút, vi khuẩn) dễ dàng xâm nhập khi chúng ta hít thở.



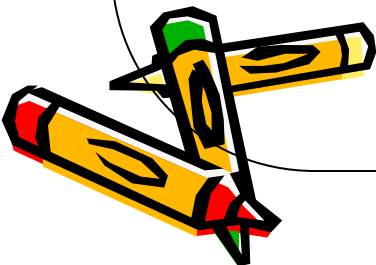
## **B. BỆNH MÙA ĐÔNG XUÂN VÀ CÁCH PHÒNG CHỐNG**

Đối với trẻ em, nên mầm bệnh dễ lây lan hơn. Đặc biệt là trẻ dưới 5 tuổi, bệnh đường hô hấp thường xuyên tấn công do hệ miễn dịch chưa hoàn chỉnh nên sức đề kháng và khả năng miễn dịch kém. Chính vì vậy, trẻ không đủ sức chống đỡ với sự tấn công của các mầm bệnh xâm nhập từ bên ngoài. Vì vậy, các bậc phụ huynh cần lưu ý giữ ấm cho trẻ để giúp trẻ phòng bệnh được tốt. Một số căn bệnh phổ biến nhất trong mùa đông các bậc phụ huynh cần lưu ý:



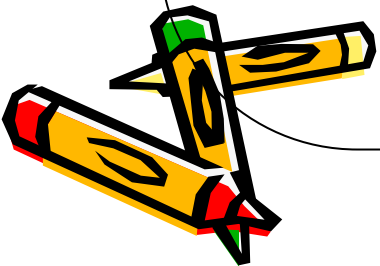
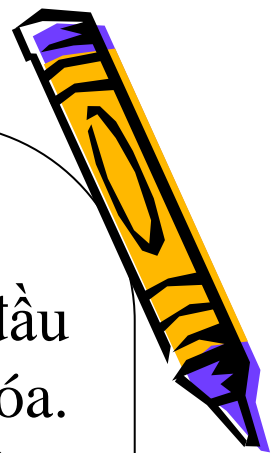
## *1. Bệnh Sởi:*

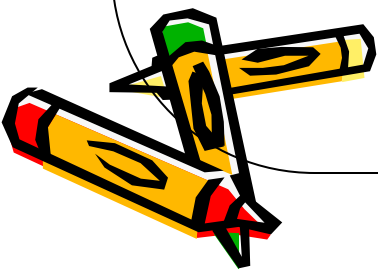
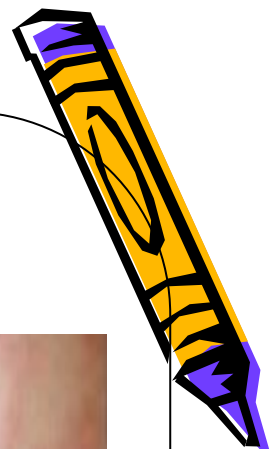
- Sởi là bệnh truyền nhiễm cấp tính, do vi rút gây ra, bệnh có tính lây truyền qua đường hô hấp do các chất tiết của mũi, họng có chứa vi rút Sởi bắn ra ngoài không khí khi bệnh nhân nói chuyện, ho, hắt hơi... bệnh thường hay gặp ở trẻ dưới 5 tuổi, tất cả những trẻ chưa mắc bệnh Sởi hoặc chưa được tiêm vắc xin phòng Sởi thì đều có thể mắc bệnh này.



## ***1. Bệnh Sởi:***

- Bệnh biểu hiện với các triệu chứng lúc đầu chỉ sốt nhẹ, mệt mỏi, chán ăn hoặc có rối loạn tiêu hóa. Sau đó sốt cao  $39 - 40^{\circ}\text{C}$ , có thể lên đến  $41^{\circ}\text{C}$ , kèm theo nhức đầu, đau mỏi cơ khớp, ho, hắt hơi, chảy nước mũi, nước mắt, tiêu chảy, khám họng có thể thấy những chấm trắng nhỏ nổi trong niêm mạc má màu đỏ, xung huyết. Tiếp đó là giai đoạn phát ban, trẻ vẫn sốt cao  $40^{\circ}\text{C}$ , ban mọc theo trình tự, bắt đầu ở vùng đầu, trán, sau tai sau đó lan xuống mặt, gáy, lưng, tay, chân (kéo dài 3 – 4 ngày).





## 2. Viêm họng cấp tính:

- Bệnh thường xảy ra vào mùa đông, gặp cả ở người lớn và trẻ em. Triệu chứng đầu tiên là đau họng khi nuốt, sốt, khàn tiếng, ho do bị kích ứng ở đường hô hấp trên, có thể kèm theo sổ mũi. Nguyên nhân gây bệnh thường thấy do loại vi khuẩn liên cầu tan huyết beta nhóm A, có nhiều trường hợp do vi rút. Nếu không được chữa trị hiệu quả, bệnh có thể dẫn đến viêm phổi, viêm khớp, biến chứng tại cơ tim và van tim.

- Chính vì vậy, cha mẹ nên quan tâm đúng mức tới sức khỏe của trẻ, cần thiết phải cho trẻ đi thăm khám bác sĩ chuyên khoa khi có triệu chứng như sốt cao, trẻ li bì, ho nặng tiếng.





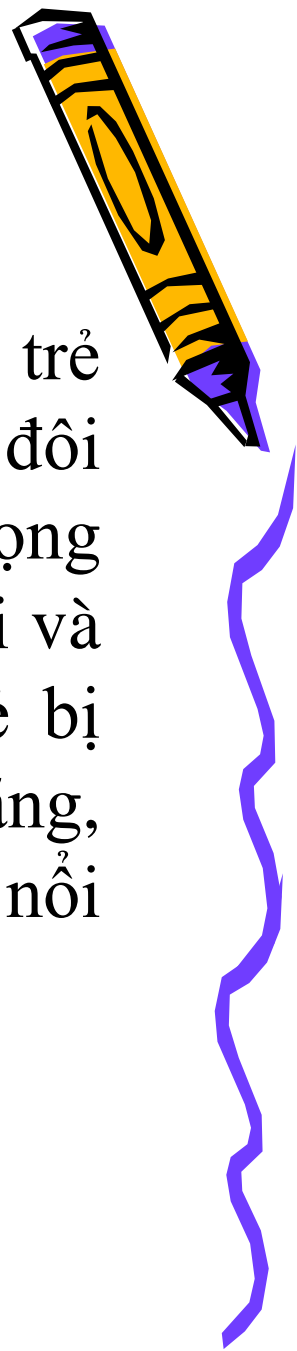
Họng bình thường

Viêm amidan



### 3. Viêm Amidan:

- Triệu chứng đầu tiên khi trẻ bị viêm amidan, trẻ sẽ cảm thấy khó nuốt, đau trong họng, cơn đau đôi khi kéo dài nhiều giờ đồng hồ. Trẻ có thể lạc giọng hoặc mất hẳn giọng nói, trẻ cảm thấy rất mệt mỏi và có thể sốt cao hơn  $38^{\circ}\text{C}$ . Bên cạnh đó, khi trẻ bị Amidan trẻ sẽ cảm thấy miệng khô đắng, lưỡi trắng, niêm mạc họng đỏ và góc hàm của trẻ có thể nổi hạch.





*Amidan bình thường*



*Amidan bị viêm mưng mủ*



## *4. Viêm khí phế quản, biến chứng viêm phổi:*

- Khí quản là ống dẫn lớn nhất trong hệ thống hô hấp. Viêm khí phế quản có thể xảy ra ở bất cứ lứa tuổi nào, thường sau khi thay đổi thời tiết hoặc bị viêm họng, viêm mũi do không chữa trị hiệu quả kịp thời hoặc theo diễn biến của bệnh... Nhiều trường hợp trẻ mắc bệnh chỉ sổ mũi trong, ho nhẹ, nếu tình trạng này kéo dài, không điều trị đúng, trẻ dễ bị nhiễm trùng lan rộng và sâu hơn vào phế quản phổi, phế nang và nhu mô phổi rất nguy hiểm với các triệu chứng sốt cao, ho khạc, ho đàm đặc, có màu xanh hoặc vàng, trường hợp bệnh nặng trẻ nằm ì một chỗ, li bì.



#### ***4. Viêm khí phế quản, biến chứng viêm phổi:***

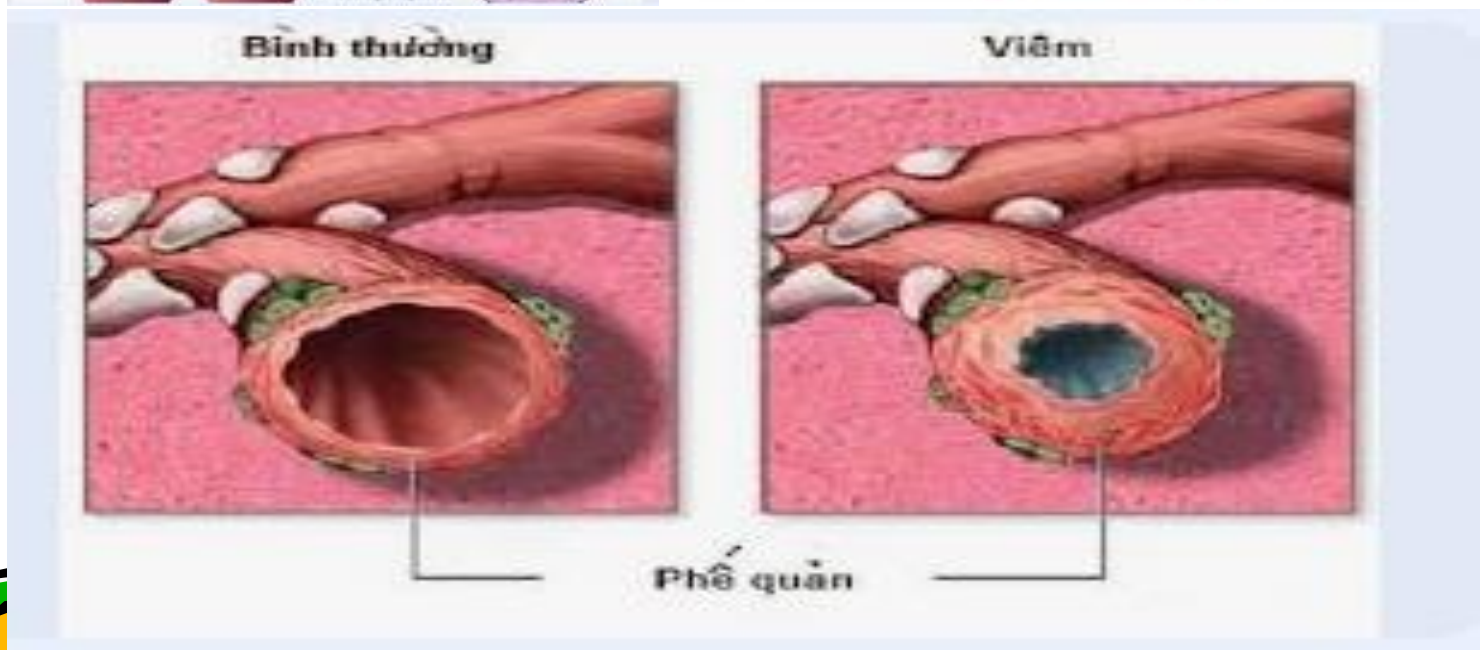
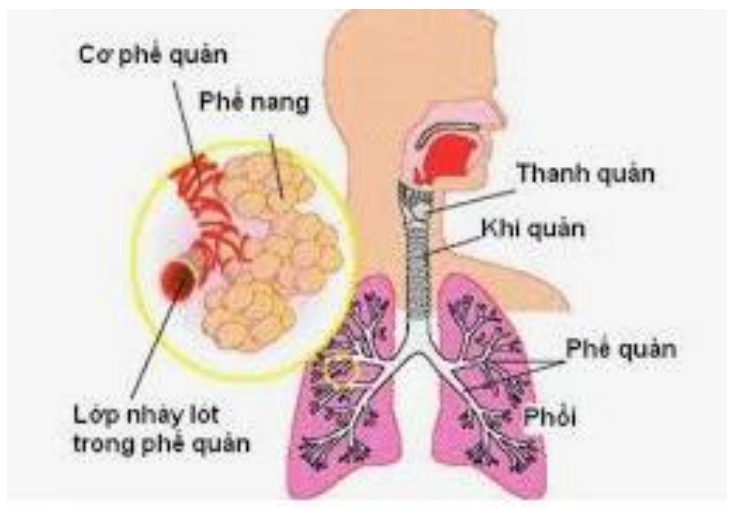
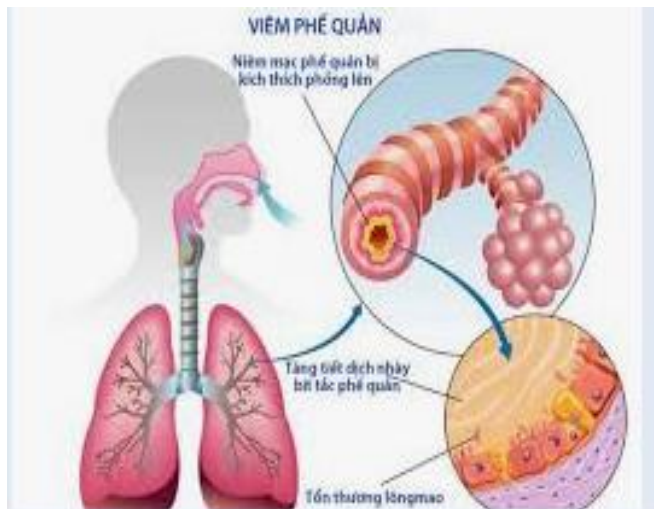
- Khí quản là ống dẫn lớn nhất trong hệ thống hô hấp. Viêm khí phế quản có thể xảy ra ở bất cứ lứa tuổi nào, thường sau khi thay đổi thời tiết hoặc bị viêm họng, viêm mũi do không chữa trị hiệu quả kịp thời hoặc theo diễn biến của bệnh... Nhiều trường hợp trẻ mắc bệnh chỉ sổ mũi trong, ho nhẹ, nếu tình trạng này kéo dài, không điều trị đúng, trẻ dễ bị nhiễm trùng lan rộng và sâu hơn vào phế quản phổi, phế nang và nhu mô phổi rất nguy hiểm với các triệu chứng sốt cao, ho khạc, ho đàm đặc, có màu xanh hoặc vàng, trường hợp bệnh nặng trẻ nằm ì một chỗ, li bì.



## *4. Viêm khí phế quản, biến chứng viêm phổi:*

- Khí quản là ống dẫn lớn nhất trong hệ thống hô hấp. Viêm khí phế quản có thể xảy ra ở bất cứ lứa tuổi nào, thường sau khi thay đổi thời tiết hoặc bị viêm họng, viêm mũi do không chữa trị hiệu quả kịp thời hoặc theo diễn biến của bệnh... Nhiều trường hợp trẻ mắc bệnh chỉ sổ mũi trong, ho nhẹ, nếu tình trạng này kéo dài, không điều trị đúng, trẻ dễ bị nhiễm trùng lan rộng và sâu hơn vào phế quản phổi, phế nang và nhu mô phổi rất nguy hiểm với các triệu chứng sốt cao, ho khạc, ho đàm đặc, có màu xanh hoặc vàng, trường hợp bệnh nặng trẻ nằm ì một chỗ, li bì.





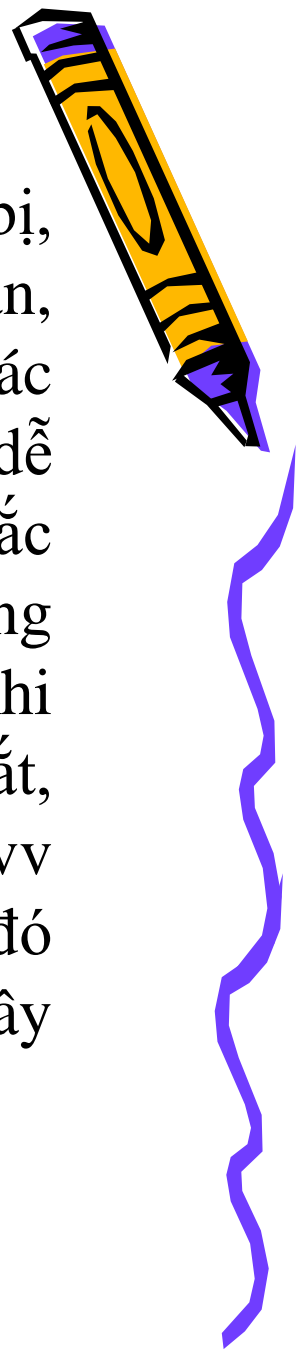
## 5. Sốt viruts:

- Sốt biểu hiện dưới các dạng như sốt phát ban, quai bị, ho gà, cúm.. là bệnh thường gặp trong mùa đông xuân, thời tiết lạnh, mưa phùn, độ ẩm không khí cao. Mặt khác do ảnh hưởng của thời tiết, nên bề mặt niêm mạc yếu, dễ nhiễm các bệnh về đường hô hấp. Đối tượng dễ mắc bệnh chủ yếu là người già và trẻ em do sức đề kháng yếu. Những triệu chứng thường gặp và dễ nhận biết khi mắc bệnh như sốt, hắt hơi liên tục, chảy chảy nước mắt, nước mũi, đỏ mắt, đau nhức cơ, khớp, đau đầu...vvvv Nếu ở thể nhẹ, người bệnh có thể sốt từ 3-5 ngày, sau đó bệnh tự khỏi. Hiện nay tuy bệnh sốt vi rút do dễ lây nhiễm, nên cần chú trọng đến việc phòng chống bệnh.



## 5. Sốt viruts:

- Sốt biểu hiện dưới các dạng như sốt phát ban, quai bị, ho gà, cúm.. là bệnh thường gặp trong mùa đông xuân, thời tiết lạnh, mưa phùn, độ ẩm không khí cao. Mặt khác do ảnh hưởng của thời tiết, nên bề mặt niêm mạc yếu, dễ nhiễm các bệnh về đường hô hấp. Đối tượng dễ mắc bệnh chủ yếu là người già và trẻ em do sức đề kháng yếu. Những triệu chứng thường gặp và dễ nhận biết khi mắc bệnh như sốt, hắt hơi liên tục, chảy chảy nước mắt, nước mũi, đỏ mắt, đau nhức cơ, khớp, đau đầu...vvvv Nếu ở thể nhẹ, người bệnh có thể sốt từ 3-5 ngày, sau đó bệnh tự khỏi. Hiện nay tuy bệnh sốt vi rút do dễ lây nhiễm, nên cần chú trọng đến việc phòng chống bệnh.



## 5. Sốt viruts:

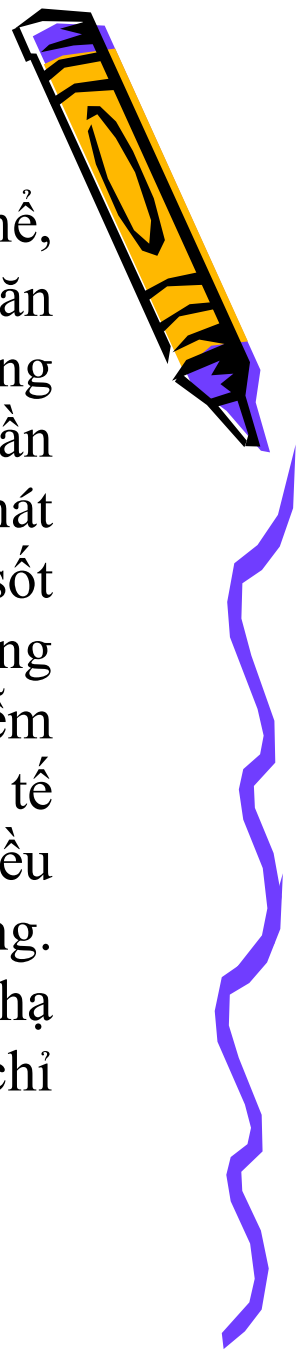
- Sốt vi rút là bệnh lây truyền mạnh qua đường hô hấp (ho, hắt hơi) nhất là trong môi trường tập thể: trường học, công sở, nơi công cộng. Bệnh có thể gây biến chứng dẫn đến viêm long đường hô hấp cấp trên, dưới....

- Để phòng tránh sốt vi rút nói riêng và các bệnh thường gặp vào mùa đông -xuân nói chung, các bậc phụ huynh cần thường xuyên nhắc trẻ giữ vệ sinh cá nhân tốt, như vệ sinh răng miệng bằng dung dịch nước muối sinh lý hoặc nước súc miệng fluor, nhỏ thuốc mũi, thuốc mắt. Hoặc theo phương pháp chữa bệnh cổ truyền, lấy tỏi giã lấy nước nhỏ mũi cũng rất hiệu quả(hiện nay còn có tinh chất tỏi cũng rất tốt cho sức khỏe).



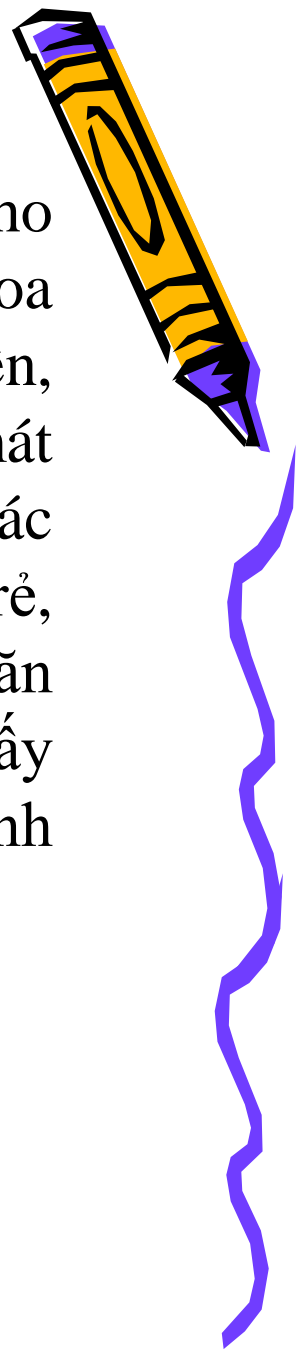
## 5. Sốt viruts:

- Thời tiết lạnh, độ ẩm không khí cao nên phải giữ ấm cơ thể, nhất là vùng cổ và ngực. Tăng cường chế độ dinh dưỡng, nên ăn thức ăn khi còn nóng, cung cấp cho cơ thể đủ lượng calo, dưỡng chất cần thiết cho cơ thể để tăng sức đề kháng. Bên cạnh đó, cần giữ gìn vệ sinh nơi ăn ở và môi trường xung quanh, như phát quang bụi rậm, khơi thông cống rãnh...Nếu trường hợp trẻ bị sốt vi rút, hoặc sốt chưa rõ nguyên nhân, các bậc phụ huynh không nên cho trẻ đến trường, cần cho trẻ nghỉ học, tránh lây nhiễm cho các bạn khác, mặt khác phụ huynh cần đưa trẻ đến cơ sở y tế để các thầy thuốc chẩn đoán, tư vấn chăm sóc và chỉ định điều trị. Nếu có việc phải đến chỗ đông người nên đeo khẩu trang. Trường hợp bệnh nhẹ, có thể tự chăm sóc tại nhà bằng thuốc hạ sốt, giảm đau (các phụ huynh phải mua thuốc cho và theo chỉ định của bác sĩ).



## 5. Sốt viruts:

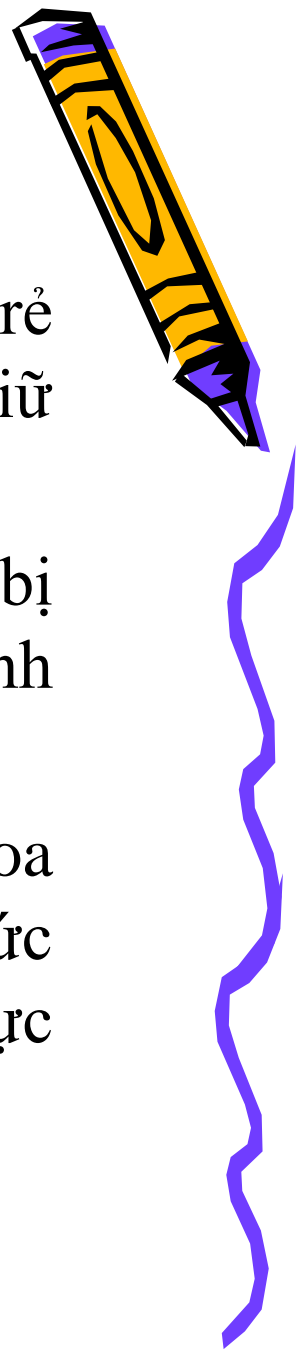
Khi trẻ sốt, dễ mất nước, vì vậy các bậc phụ huynh nên cho trẻ uống đủ nước (nước đun sôi để ấm), nhất là nước hoa quả, dùng khăn chườm ấm giúp giãn mạch ngoại biên, nhanh tỏa nhiệt hạ sốt hơn (Chú ý không nên chườm mát hoặc lạnh sẽ gây co mạch làm chậm quá trình hạ sốt). Các bậc phụ huynh không nên mặc quá nhiều quần áo cho trẻ, tránh tình trạng làm sốt cao hơn. Phụ huynh nên cho trẻ ăn đủ dinh dưỡng, thức ăn loãng, dễ tiêu. Nếu phụ huynh thấy con mình sốt cao, kéo dài > 3 ngày cần đưa trẻ đến bệnh viện để điều trị kịp thời.





## 6. Các biện pháp phòng bệnh như sau:

- Tiêm vắc xin phòng bệnh đầy đủ và đúng lịch;
- Giữ ấm cơ thể khi thời tiết chuyển lạnh, ủ ấm cho trẻ khi đi xe máy, khi ra ngoài trời; cho trẻ mặc ấm, giữ ấm bàn chân, bàn tay, ngực, cổ, đầu;
- Tránh tiếp xúc với những người đang có dấu hiệu bị các bệnh truyền nhiễm như cúm, sởi, tiêu chảy, bệnh hô hấp,... hạn chế đến những chỗ đông người;
- Ăn uống đủ chất, đảm bảo dinh dưỡng, ăn nhiều hoa quả để giúp cơ thể tăng cường Vitamin, nâng cao sức đề kháng. Uống nước ấm, tránh ăn hoặc uống lấy trực tiếp từ tủ lạnh;



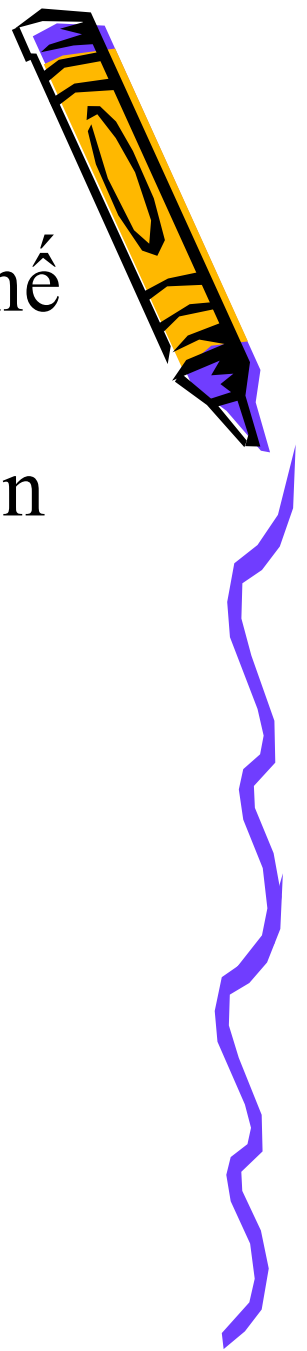
## ***6. Các biện pháp phòng bệnh như sau:***

- Đảm bảo vệ sinh cá nhân, thường xuyên rửa tay với xà phòng, vệ sinh mũi họng hàng ngày;
- Đảm bảo vệ sinh môi trường, vệ sinh đồ dùng cá nhân trẻ;
- Khi có các dấu hiệu nghi ngờ bị bệnh truyền nhiễm cần đưa trẻ đến ngay cơ sở y tế để khám và xử trí kịp thời.
- Hạn chế tiếp xúc những nơi đông người.



- Bắt buộc phải đeo khẩu trang khi đến nơi đông người, công sở, đi đường để hạn chế việc lây lan dịch bệnh. Đặc biệt là phòng chống dịch Cúm A, sốt virút, sởi... đang diễn biến hết sức phức tạp như hiện nay.

*Trên đây là nội dung một số bệnh thường gặp trong mùa đông xuân và cách phòng chống.*





*Thank You*

FOR SWEET WISHES AND SHOWER OF LOVE