|  |  |
| --- | --- |
| UBND QUẬN LONG BIÊN**TRƯỜNG MN BẮC BIÊN** |  |

**BÀI TUYÊN TRUYỀN**

**PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH TRUYỀN NHIỄM**

**1/ Trang phục mùa mưa:**

- Cách ăn mặc phù hợp theo mùa cũng là cách để bảo vệ sức khỏe cho trẻ, vào mùa mưa thời tiết lạnh hơn và ẩm ướt hơn nên trẻ dễ mắc 1 số bệnh về hô hấp như: hen phế quản, viêm amydal, viêm phổi…Nên khi chọn trang phục cho trẻ vào mùa mưa cần chú ý:

- Quần áo phải đủ ấm đảm bảo trẻ không bị nhiễm lạnh, tuy nhiên không quá bó vào người sẽ làm trẻ khó chịu.

- Nên chọn cho trẻ những bộ quần áo dài tay, cổ kín để bảo vệ cơ quan hô hấp cho trẻ không nhiễm bệnh. Găng tay, vớ (tất), mũ len đội đầu, khăn quàng cổ…cũng là những thứ không thể thiếu cho trang phục mùa mưa của trẻ.

**2/ Phòng bệnh vào mùa mưa:**

**+ Một số bệnh trẻ thường gặp vào mùa mưa**:

**a. Cảm mạo thường biểu hiện dưới dạng dị ứng mũi**. Người bệnh hắt xì thành cơn dài liên tục, kèm theo chảy nhiều nước mũi trong và lỏng, không sốt. Có thể dùng một số thuốc chống dị ứng thông thường như Phenergan, Chlopheniramin, Theralen... trong vài ngày là hết.

**b. Viêm mũi**: bệnh xuất hiện sau khi bị nhiễm lạnh, có triệu chứng ngứa lỗ mũi (trẻ hay dụi tay lên mũi) và chảy nước mũi nhiều, có thể sốt hoặc không. ở trẻ còn bú, khi bị viêm mũi thường gây khó chịu, ngủ không yên giấc, nghẹt mũi gây thở khò khè, thường phải thở bằng miệng và phải ngưng lại nhiều lần để thở khi bú. Hiện tượng viêm mũi tái đi tái lại nhiều lần có thể là dấu hiệu của bệnh V.A, Amiđan.

**c. V.A - sùi vòm**: bệnh phổ biến ở trẻ em 3-7 tuổi. V.A là nơi sản xuất ra kháng thể chống lại vi trùng xâm nhập vào cơ thể, đồng thời cũng là nơi tập trung vi trùng nếu không còn khả năng tiêu diệt. Trẻ viêm V.A thường gầy yếu, kém nhanh nhẹn, chảy nước mũi thường xuyên, ban đầu là nước mũi trong sau đục mủ vàng hoặc xanh, bị nóng sốt vặt kèm ho nhiều, trong tai có thể chảy mủ, ngáy to khi ngủ do mũi bị nghẹt và phải thở bằng miệng. Ngoài ra, viêm V.A khiến trẻ dễ bị suy dinh dưỡng.

**d. Viêm amiđan**: Amiđan cũng có công dụng như V.Ạ Trẻ bị viêm amiđan cấp sẽ sốt cao từ 39-40 độ C, đau họng, khó nuốt, chảy nước miếng nhiều, mệt mỏi, biếng ăn, biếng chơi. Viêm Amiđan rất dễ gây biến chứng nếu không được điều trị đúng.

**e. Viêm họng cấp**: là bệnh thường xảy ra vào mùa đông, gặp cả ở người lớn và trẻ em. Triệu chứng đầu tiên là đau họng khi nuốt, kèm theo sốt, khàn tiếng. Nguyên nhân gây bệnh là loại vi khuẩn liên cầu tan máu beta nhóm Ạ Bệnh có thể gây đau khớp, biến chứng dẫn đến bệnh thấp tim ở trẻ em.

**f. Viêm xoang**: thường xảy ra sau những bệnh về mũi như sổ mũi mùa, nghẹt mũi, viêm mũi. Nhức đầu là biểu hiện nổi bật trong viêm xoang. Ngoài ra người bệnh còn bị nghẹt mũi, nước mũi đặc, cần được chụp phim để xác định tình trạng xoang bị viêm.

**g. Viêm 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... Nhiều trường hợp trẻ chỉ sổ mũi trong, ho nhẹ vài cái, vẫn chơi, ăn uống bình thường. Nếu tình trạng này kéo dài, không điều trị đúng, trẻ dễ dẫn đến biến chứng bội nhiễm vi trùng gây viêm phế quản phổi rất nguy hiểm.

**h. Bệnh suyễn (hen phế quản):** thường gặp ở trẻ có cơ địa dị ứng như có bệnh chàm, nổi mề đay, ngứa... Khó thở là biểu hiện điển hình, khó thở khi thở kéo dài làm phập phồng cánh mũi, gây co kéo hõm ức, tiếng thở khò khè, môi tím, vẻ mặt sợ hãi. Nhiều trường hợp khó thở cấp tính cần xử trí cấp cứu kịp thời.

**i. Sốt xuất huyết**: bệnh do muỗi truyền, có thể xuất hiện quanh năm, nhưng phát triển mạnh vào mùa mưa, không khí ẩm thấp. Bệnh hay gặp ở trẻ em, đặc biệt là dưới 10 tuổi. Biểu hiện của bệnh là sốt cao đột ngột và liên tục (39-40 độ C) trong vòng 2-4 ngày, có thể xuất hiện dấu xuất huyết dưới da mọc thành từng đám rải rác, có thể xuất huyết ở niêm mạc miệng, đi tiêu phân máu...

***+ Cách phòng bệnh*** :

- Cần chăm sóc trẻ chu đáo, tránh nhiễm lạnh do mưa, giữ ấm, tránh gió lạnh về chiều. Không nên nằm ngủ trong phòng máy lạnh kéo dài hay để quạt suốt đêm.

- Cần vệ sinh ăn uống, vệ sinh răng miệng thường xuyên cho trẻ để tránh nhiễm trùng.

- Rửa tay sạch sẽ, không cho trẻ mút tay, ngoáy mũi.

- Bố trí phòng ở thoáng mát, sạch sẽ, tiêu diệt muỗi, thông thoát nước tốt, tránh để nước đọng vũng tạo môi trường ẩm thấp.

- Cần chủng ngừa cho trẻ đầy đủ theo chương trình quy định.

- Theo dõi và đi khám bệnh sớm, tránh để bệnh tiến triển gây biến chứng nguy hiểm.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Ngọc Thụy, ngày 3 tháng 2 năm 2023 |