

## PHÒNG CHỐNG BỆNH TAY-CHÂN-MIỆNG

### *Các em học sinh thân mến!*

Hiện nay tại một số tỉnh thành phố trên cả nước bệnh tay chân miệng đang diễn biến hết sức phức tạp với khoảng hơn 30.000 trường hợp mắc, bệnh có chiều hướng gia tăng mạnh trong cộng đồng. Tay- chân- miệng là một bệnh truyền nhiễm gây dịch, bệnh xảy ra quanh năm, nhưng hay gặp vào mùa hè, mùa thu. Bệnh chủ yếu xảy ra ở trẻ dưới 10 tuổi, cũng có thể gặp ở người lớn, nhưng thường gặp nhiều hơn ở trẻ dưới 5 tuổi, tập trung nhiều ở trẻ dưới 3 tuổi, đỉnh cao ở trẻ từ 1-2 tuổi. Nếu không phát hiện sớm và điều trị kịp thời bệnh sẽ để lại những biến chứng nguy hiểm có thể dẫn đến tử vong.

### **I. Những dấu hiệu nhận biết của bệnh tay- chân- miệng.**

- Sốt.
- Đau họng.
- Nổi bóng nước thường thấy ở lòng bàn tay, lòng bàn chân, mông, đầu gối và miệng. Khi bóng nước ở miệng vỡ ra làm cho trẻ đau miệng nên bỏ ăn, bỏ bú.
- Khó ngủ, quấy khóc hoặc ngủ hay giật mình.
- Đa số người mắc bệnh Tay- chân-miệng có thể tự khỏi trong vòng 10 ngày và có thể được điều trị, chăm sóc tại nhà để hạn chế lây nhiễm chéo trong bệnh viện trừ một số trường hợp bệnh có biến chứng cần được điều trị tại bệnh viện.



## **II. Bệnh tay chân miệng lây qua đường nào?**

- + *Bệnh tay- chân- miệng lây truyền cao nhất trong tuần đầu của bệnh, bệnh lây trực tiếp từ người sang người.*
- + *Qua tiếp xúc trực tiếp với phân, dịch tiết mũi họng, dịch tiết của các nốt phỏng nước bị vỡ.*
- + *Qua tiếp xúc trực tiếp với phân, dịch tiết mũi họng, dịch tiết của các nốt phỏng nước bị vỡ.*
- + *Qua tiếp xúc giữa các trẻ với nhau hoặc đồ chơi, bàn ghế, sàn nhà... bị nhiễm virus*
- + *Qua đường tiêu hóa do ăn uống phải thực phẩm bị nhiễm mầm bệnh.*

## **III. Các biện pháp phòng bệnh**

Hiện nay chưa có vaccin phòng bệnh và chưa có thuốc điều trị đặc hiệu, mọi người cần thực hiện tốt các biện pháp phòng bệnh sau:

### **1. Vệ sinh cá nhân:**

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và dung dịch sát khuẩn trước khi ăn hoặc sau khi đi vệ sinh.
- Vệ sinh răng miệng và thân thể trẻ luôn sạch sẽ, không cạy vỡ nốt phỏng nước để tránh nhiễm trùng và lây lan bệnh cho người khác.

### **2. Ăn uống:**

- Cần tăng cường dinh dưỡng, nâng cao thể trạng cho trẻ, cho trẻ ăn thức ăn mềm lỏng dễ tiêu.

### **3. Làm sạch đồ chơi, nơi sinh hoạt:**

- Không cho trẻ mút tay, không cần kiêng cử gió và ánh sáng, không chọc vỡ bọt nước, không đắp lá cây vì sẽ gây nhiễm trùng da. Vệ sinh môi trường, khử trùng lớp học và các đồ chơi của trẻ.

#### 4. Thu gom và xử lý chất thải của trẻ:

- Sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh, phân, chất thải của trẻ phải được thu gom, xử lý và đổ vào nhà tiêu hợp vệ sinh.

#### 5. Cách ly, điều trị kịp thời khi phát bệnh:

- Khi trẻ mắc bệnh phải cho nghỉ học để cách ly tránh lây bệnh cho các trẻ khác. Khi trẻ bị mắc bệnh tay- chân- miệng cần cho trẻ nghỉ học không đến lớp để tránh lây truyền bệnh cho những trẻ khác.
- 6. Cần đưa trẻ đến ngay cơ sở y tế gần nhất khi có những dấu hiệu nghi ngờ để được khám và điều trị kịp thời.

### 6 biện pháp phòng chống bệnh tay chân miệng

*Bệnh chân tay miệng đang lan nhanh và đã xuất hiện tại 57 tỉnh/thành phố trên cả nước. Bộ Y tế khuyến cáo người dân cần đặc biệt quan tâm đến các biện pháp phòng ngừa và dấu hiệu nhận biết bệnh.*



#### 6 BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG BỆNH



Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng dưới vòi nước chảy



Ăn chín, uống chín



Thường xuyên vệ sinh nơi ở, dụng cụ thường dùng bằng chất tẩy thông thường



Không cho trẻ tiếp xúc với người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh



Sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh



Đưa trẻ đi khám chữa ngay ở cơ sở y tế uy tín khi có dấu hiệu nghi ngờ mắc bệnh