**BÀI PHÁT THANH TUYÊN TRUYỀN VỀ PHÒNG CHỐNG BỆNH**

**SỞI, RUBELLA**

Sởi, rubella là bệnh truyền nhiễm cấp tính do vi rút gây ra.

Bệnh lây theo đường hô hấp qua các giọt bắn dịch tiết từ đường hô hấp của người mắc bệnh hoặc cũng có thể qua tiếp xúc trực tiếp.

Mọi người chưa bị mắc bệnh sởi bao giờ hoặc chưa được tiêm chủng vắc xin phòng bệnh sởi, rubella đầy đủ đều có thể bị mắc sởi, rubella.

Bệnh sởi, rubella rất dễ lây lan vì vậy có thể tạo thành các ổ dịch tại các lớp học, cộng đồng hoặc trong bệnh viện khi có một trường hợp mắc bệnh.

Biểu hiện của bệnh là sốt, phát ban và viêm long đường hô hấp; bệnh có thể có các biến chứng nặng như: viêm tai giữa, viêm phổi, tiêu chảy, khô loét giác mạc mắt, viêm não... và dễ dẫn đến tử vong.

Để chủ động phòng chống bệnh sởi, rubella, ngành Y tế khuyến cáo người dân cần thực hiện các biện pháp sau:

1. Hãy đưa trẻ đi tiêm phòng bệnh sởi, rubella ngay từ khi trẻ đủ 9 tháng tuổi và tiêm nhắc lại mũi 2 khi trẻ đủ 18 tháng tuổi.
2. Người lớn chưa bị mắc bệnh sởi, rubella hoặc chưa tiêm chủng đầy đủ trong gia đình có trẻ nhỏ, phụ nữ trước khi mang thai 3 tháng cần chủ động đi tiêm vắc xin phòng bệnh sởi, rubella tại các cơ sở tiêm chủng dịch vụ để phòng bệnh cho chính bản thân, cho trẻ sau khi sinh ra hoặc tạo miễn dịch cộng đồng xung quanh bảo vệ trẻ đã sinh.
3. Thường xuyên vệ sinh đường mũi, họng, mắt hàng ngày cho trẻ. Với người lớn sau khi đi ngoài đường về, cần vệ sinh mũi họng, bàn tay, thay quần áo rồi mới tiếp xúc với trẻ.
4. Thường xuyên mở cửa sổ, cửa chính để ánh nắng chiếu vào, bật quạt để thông thoáng khí, dùng nồi nước lá xông để khử trùng không khí cho nhà ở, lớp học của nhà trẻ, mầm non, mẫu giáo, phòng học của các trường, phòng làm việc, phòng hội họp tập trung đông người.
5. Thông báo cho trạm y tế xã phường ngay khi có biểu hiện sốt, phát ban để được khám, điều trị và hướng dẫn cách ly kịp thời.
6. Hạn chế tiếp xúc với người mắc/nghi mắc bệnh, khi phải tiếp xúc với người bệnh phải đeo khẩu trang y tế và các trang bị phòng hộ cá nhân. Phụ nữ có thai tuyệt đối không tiếp xúc với người mắc bệnh sởi, rubella.
7. Không cho trẻ em dùng chung vật dụng cá nhân (khăn mặt, bàn chải, kính, cốc, chén, bát, đũa..), đồ chơi hoặc đồ vật dễ bị ô nhiễm chất tiết mũi họng của người mắc bệnh.  Làm sạch vật dụng cá nhân, đồ chơi, đồ vật nghi bị ô nhiễm chất tiết mũi họng của người mắc bệnh bằng xà phòng hoặc các chất tẩy rửa thông thường với nước sạch.
8. Lau sàn nhà, nắm đấm cửa, mặt bàn, ghế, khu vệ sinh chung hoặc bề mặt của đồ vật nghi ngờ bị ô nhiễm dịch tiết mũi họng của bệnh nhân bằng xà phòng hoặc các chất tẩy rửa thông thường từ 1 – 2 lần/ngày.
9. Hạn chế tập trung đông người, hội họp, đặc biệt tại những phòng chật hẹp, ít thông khí ở khu vực ổ dịch.
10. Cho trẻ ăn uống đủ chất, dinh dưỡng hợp lý.

**TRUNG TÂM Y TẾ DỰ PHÒNG HÀ NỘI**

**BÀI PHÁT THANH TUYÊN TRUYỀN VỀ PHÒNG CHỐNG BỆNH HO GÀ**

Ho gà là bệnh truyền nhiễm cấp tính do vi khuẩn gây nên.

Bệnh lây qua đường hô hấp qua các giọt bắn dịch tiết từ đường hô hấp của người mắc bệnh hoặc cũng có thể qua tiếp xúc trực tiếp.

Ho gà là bệnh có khả năng lây nhiễm cao trong giai đoạn đầu nhiễm bệnh, khi đó khoảng 80% người tiếp xúc cùng gia đình có thể bị lây.

Bệnh thường gặp ở trẻ nhỏ. Trẻ càng nhỏ tuổi bệnh càng nặng. Người lớn có thể mang vi khuẩn mà không biểu hiện bệnh và là nguồn lây nhiễm chủ yếu cho trẻ sống xung quanh.

Khi mắc bệnh sẽ có biểu hiện sốt, có thể sốt nhẹ kèm theo ho dữ dội thành cơn kéo dài và có tiếng thở rít sau cơn ho, chảy nước mắt, nước mũi, kèm theo nôn có đờm dãi trắng và rất dính. Sau cơn ho trẻ bơ phờ mệt mỏi, nôn, vã mồ hôi, thở nhanh.

Bệnh có thể có các biến chứng như viêm phổi bội nhiễm, ho kéo dài, ngừng thở, co giật, rối loạn tiêu hóa và dẫn tới tử vong.

Bệnh ho gà hiện nay đã có vắc xin phòng bệnh.

Để chủ động phòng chống bệnh ho gà, ngành Y tế khuyến cáo người dân cần thực hiện các biện pháp sau:

1. Chủ động đưa trẻ đi tiêm chủng vắc xin phòng bệnh ho gà khi đủ 02 tháng tuổi. Đưa trẻ đi tiêm đủ 03 mũi, mỗi mũi cách nhau 1 tháng và 01 năm sau nhắc lại mũi thứ tư.
2. Người lớn trong gia đình có trẻ nhỏ, phụ nữ trước khi mang thai cần chủ động đi tiêm vắc xin phòng bệnh ho gà tại các cơ sở tiêm chủng dịch vụ để phòng bệnh cho chính bản thân, cho trẻ sau khi sinh ra hoặc tạo miễn dịch cộng đồng xung quanh bảo vệ trẻ đã sinh.
3. Thường xuyên vệ sinh đường mũi, họng, mắt hàng ngày cho trẻ. Với người lớn sau khi đi ngoài đường về, cần vệ sinh mũi họng, bàn tay, thay quần áo rồi mới tiếp xúc với trẻ.
4. Thường xuyên mở cửa sổ, cửa chính để ánh nắng chiếu vào, bật quạt để thông thoáng khí, dùng nồi nước lá xông để khử trùng không khí cho nhà ở, lớp học của nhà trẻ, mầm non, mẫu giáo, phòng học của các trường, phòng làm việc, phòng hội họp tập trung đông người.
5. Thông báo cho trạm y tế xã phường ngay khi có biểu hiện sốt, ho kéo dài trên 02 tuần hoặc có cơn ho rũ rượi kéo dài trên 01 tuần để được khám, điều trị và hướng dẫn cách ly kịp thời.
6. Hạn chế tiếp xúc với người mắc/nghi mắc bệnh, khi phải tiếp xúc với người bệnh phải đeo khẩu trang y tế và các trang bị phòng hộ cá nhân.
7. Không cho trẻ em dùng chung vật dụng cá nhân (khăn mặt, bàn chải, kính, cốc, chén, bát, đũa..), đồ chơi hoặc đồ vật dễ bị ô nhiễm chất tiết mũi họng của người mắc bệnh.  Làm sạch vật dụng cá nhân, đồ chơi, đồ vật nghi bị ô nhiễm chất tiết mũi họng của người mắc bệnh bằng xà phòng hoặc các chất tẩy rửa thông thường với nước sạch.
8. Lau sàn nhà, nắm đấm cửa, mặt bàn, ghế, khu vệ sinh chung hoặc bề mặt của đồ vật nghi ngờ bị ô nhiễm dịch tiết mũi họng của bệnh nhân bằng xà phòng hoặc các chất tẩy rửa thông thường từ 1 – 2 lần/ngày.
9. Hạn chế tập trung đông người, hội họp, đặc biệt tại những phòng chật hẹp, ít thông khí ở khu vực ổ dịch.
10. Cho trẻ ăn uống đủ chất, dinh dưỡng hợp lý.

**TRUNG TÂM Y TẾ DỰ PHÒNG HÀ NỘI**