

## **BÀI TUYÊN TRUYỀN VỀ PHÒNG CHỐNG SỐT XUẤT HUYẾT**

Kính thưa các thầy cô!

Các bạn học sinh thân mến!

Hiện nay trên toàn thành phố Hà Nội nói chung và tại phường Phúc Đồng nói riêng, bệnh sốt xuất huyết đang mắc rất nhiều, nguy cơ bùng phát dịch ở bất cứ đâu đều có thể xảy ra. Trong trường chúng ta cũng có vài thầy cô và các bạn HS đã bị mắc bệnh Sốt xuất huyết. Bệnh sốt xuất huyết có thể lây lan rộng trong thời điểm thời tiết thuận lợi nóng ẩm như hiện nay. Vậy nên chúng ta cần chú ý phòng chống bệnh sốt xuất huyết để bảo vệ sức khỏe bản thân cũng như phòng lây lan bệnh cho những người xung quanh..

**Bệnh sốt xuất huyết rất nguy hiểm** vì chưa có thuốc điều trị đặc hiệu. Bệnh có thể gây thành dịch lớn làm nhiều người mắc cùng lúc, gây khó khăn cho việc chăm sóc và điều trị, giảm sức lao động, ảnh hưởng đến sức khỏe, nặng có nguy cơ dẫn đến tử vong cao.

**Bệnh sốt xuất huyết lây truyền qua trung gian truyền bệnh là muỗi vằn (muỗi vằn Aedes Aegypti)**

Mọi người bị mắc bệnh sốt xuất huyết là do muỗi vằn đốt (muỗi vằn có mang virus Dengue)

**Muỗi truyền bệnh SXH có đặc điểm sau :**

- Muỗi vằn màu đen, trên thân và chân có những đốm trắng.
- Muỗi vằn trú đậu trong nhà, trên quần áo, chăn màn,....
- Muỗi vằn thường đốt người vào ban ngày sau đó đậu, núp vào chỗ tối.
- Muỗi vằn đẻ trứng trong các dụng cụ chứa nước sạch như: bể nước, chum vại, vỏ dừa, bình hoa...



**Người mắc bệnh SXH thường có các biểu hiện :**

Sốt cao đột ngột trên  $38^{\circ}\text{C}$ , kéo dài trong 2 – 7 ngày, khó hạ sốt, đau đầu dữ dội vùng trán, đau sau nhãn cầu vùng hốc mắt, mệt mỏi, đau cơ, đau bụng, buồn nôn, chân tay lạnh, ...

Có thể có dấu hiệu xuất huyết: chấm xuất huyết ngoài da, chảy máu cam, chảy máu chân răng, nôn ra máu, đi ngoài phân đen



## **Biện pháp phòng bệnh SXH:**

### ***Diệt bọ gậy, lăng quăng, diệt muỗi và loại bỏ nơi sinh sản của muỗi***

1. Đậy kín tất cả các dụng cụ chứa nước không để cho muỗi đẻ trứng.
2. Thả cá vào tất cả các vật chứa nước để diệt bọ gậy.
3. Cọ rửa, thay nước các đồ dùng chứa nước ( lu, chum, bể..) 1 tuần 3 lần.
4. Bỏ muối vào chén nước kê chân chạn, giường, tủ, cho cát ẩm vào lọ hoa.
5. Thường xuyên tổng vệ sinh môi trường, phát quang bụi rậm, thu gom, hủy đồ phế thải trong nhà và xung quanh nhà như chai lọ vỡ, vỏ dừa, lốp xe..., lật úp các dụng cụ chứa nước khi chưa dùng đến.

### ***Phòng tránh muỗi đốt:***

1. Mặc áo quần dài tay.
2. Khi ngủ cần mắc màn kể cả ban ngày.
3. Dùng rèm, màn tẩm hóa chất diệt muỗi che cửa hạn chế và diệt muỗi.
4. Diệt muỗi bằng hóa chất như phun thuốc, tẩm màn, thắp hương muỗi, dung bình xịt diệt muỗi, bôi kem chống muỗi chích....
5. Người bị sốt xuất huyết nằm trong màn, tránh muỗi đốt để tránh lây lan bệnh cho người khác.

### **Tiêm vắc xin phòng bệnh sốt xuất huyết:**

Trên đây là cách nhận biết và cách phòng chống bệnh sốt xuất huyết.

### **Cuối cùng khi nghi ngờ bị SXH chúng ta cần làm gì?**

Khi nghi ngờ bị SXH : Sốt cao đột ngột, đau đầu dữ dội, hoặc mệt, sốt nhẹ nhưng có yếu tố dịch tễ ( có người nhà hay người xung quanh đã và đang mắc bệnh sốt xuất huyết) thì cần đưa ngay người bệnh đi khám tại các cơ sở y tế.

Trường hợp nhẹ sau khám có thể chăm sóc tại nhà như sau:

- Hạ sốt bằng Paracetamol, lau người bằng nước ấm. ( tuyệt đối không hạ sốt bằng Aspirin).
- Nghỉ ngơi tuyệt đối tại nhà.
- Uống nhiều nước, uống dung dịch Oresol, nước dừa.

- Ăn thức ăn nhẹ, dễ tiêu hóa như: cháo, súp hoặc sữa, ăn nhiều hoa quả có nhiều vitamin C để tăng sức đề kháng

**Đặc biệt theo dõi sát bệnh nhân, nếu có bất kỳ dấu hiệu xuất huyết nào hoặc diễn biến nặng ( sốt li bì, bứt rứt, vật vã, chân tay lạnh, đau bụng nhiều, nôn nhiều, khó thở ) cần đưa ngay đến bệnh viện.**

Trên đây là những kiến thức có thể giúp các thầy cô và các bạn hiểu rõ hơn về bệnh SXH, từ đó có thể chủ động phòng tránh để đảm bảo sức khỏe cho bản thân và cho cộng đồng.

Cảm ơn thầy cô và các bạn đã lắng nghe!