

TRƯỜNG THCS LÊ QUÝ ĐÔN

BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG BỆNH THƯƠNG GẶP MÙA HÈ

Thời điểm giao mùa xuân - hè, nền nhiệt độ trong ngày thay đổi liên tục, là điều kiện thuận lợi cho các loại vi khuẩn gây bệnh phát triển, trong đó có các bệnh lây truyền qua đường hô hấp, tiêu hóa và lây truyền qua véc tơ như: Cúm các chủng, sởi, rubella, tiêu chảy, tay chân miệng, sốt xuất huyết, viêm não Nhật Bản B, viêm não mô cầu... Để hạn chế nguy cơ mắc bệnh, cần thực hiện các biện pháp phòng bệnh như: giữ gìn vệ sinh cá nhân, luyện tập thể dục thể thao, hạn chế tiếp xúc nơi đông người...

CÁCH PHÒNG TRÁNH NHỮNG BỆNH THƯỜNG GẶP MÙA HÈ

Mùa hè là thời điểm thuận lợi cho các dịch bệnh truyền nhiễm phát triển. Để phòng bệnh, ngoài hạn chế tiếp xúc với nguồn lây, cần lưu ý một số biện pháp như tiêm vaccine, giữ gìn vệ sinh cá nhân và nơi ở...

 <p>Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, ăn chín, uống sôi</p>	 <p>Tiêu chảy</p>	 <p>Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng</p>
 <p>Sử dụng nước sạch trong ăn uống và sinh hoạt</p>		 <p>Có nhà tiêu hợp vệ sinh</p>

Thời điểm giao mùa xuân - hè, nền nhiệt độ trong ngày thay đổi liên tục, là điều kiện thuận lợi cho các loại vi khuẩn gây bệnh phát triển, trong đó có các bệnh lây truyền qua đường hô hấp, tiêu hóa và lây truyền qua véc tơ như: Cúm các chủng, sởi, rubella, tiêu chảy, tay chân miệng, sốt xuất huyết, viêm não Nhật Bản B, viêm não mô cầu...

Việc thay đổi thất thường của nhiệt độ, độ ẩm gây ảnh hưởng lớn đến khả năng thích ứng của con người, đây là thời điểm bệnh dễ tiên triển thành các đợt cấp, nặng hơn; nhất là đối với trẻ em. Đặc biệt, trong bối cảnh dịch viêm đường hô hấp cấp như Covid-19 có diễn biến phức tạp, việc chủ động phòng các bệnh thường mắc phải lúc giao mùa là rất cần thiết, giúp đem lại lợi ích về sức khỏe cho bản thân, góp phần vô cùng quan trọng đối với cộng đồng.

Để hạn chế nguy cơ dịch bệnh trong thời điểm giao mùa Xuân - Hè, cần chủ động thực hiện các biện pháp phòng bệnh chủ yếu như sau:

Phòng đối với các bệnh lây qua đường hô hấp:

- Cần thường xuyên cho trẻ rửa tay bằng xà phòng và nước sạch. Súc miệng, họng bằng nước muối loãng hoặc các dung dịch sát khuẩn. Che miệng, mũi bằng khăn giấy, khăn tay khi ho hắt hơi.
- Thường xuyên lau bằng nước sát khuẩn, vệ sinh các đồ dùng, các vật dụng đồ chơi của trẻ, bề mặt sàn nhà, tay nắm cửa, tay vịn cầu thang... Vệ sinh nhà ở, giữ cho nhà cửa luôn thông thoáng.
- Hạn chế cho trẻ tiếp xúc với người bệnh, khi tiếp xúc phải đeo khẩu trang
- Tiêm chủng đầy đủ phòng các bệnh đã có vắc xin như: cúm, sởi, thủy đậu, rubella...
- Tăng cường sức khỏe bằng cách ăn uống đầy đủ, nghỉ ngơi hợp lý, luyện tập thể dục thể thao hàng ngày.



TP. HỒ CHÍ MINH



QUY TRÌNH RỬA TAY

(Theo công văn số 7515/BYT-ĐTtr của Bộ Y tế về quy trình rửa tay thường quy)



Bơm 3 - 5ml dung dịch vào lòng bàn tay



1 Chà hai lòng bàn tay vào nhau



2 Chà lòng bàn tay này lên mu bàn tay kia và ngược lại



4 Chà mặt ngoài các ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia



5 Chà ngón tay cái của tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại



* Vừa rửa tay vừa hát 2 lần bài "Cả nhà thương nhau" là đủ thời gian diệt khuẩn.
Làm ướt tay trước khi sử dụng. Rửa lại tay bằng nước sạch.

KHI NÀO CHÚNG TA CẦN RỬA TAY



Phòng các bệnh lây qua đường tiêu hóa:

- Thường xuyên rửa tay với xà phòng và nước sạch, nhất là trước khi chế biến thức ăn, trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.
- Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm: “ăn chín, uống sôi”, không ăn các thức ăn sống, tái như tiết canh, nem chua, chạo chua, các món gỏi...
- Thường xuyên lau sạch các bề mặt, vật dụng tiếp xúc hằng ngày như đồ chơi của trẻ em, dụng cụ học tập, tay nắm cửa, tay vịn cầu thang, mặt bàn, ghế, sàn nhà bằng xà phòng hoặc các chất tẩy rửa thông thường.
- Không vứt rác bừa bãi ra môi trường; thu gom, xử lý, đổ rác đúng nơi quy định, xa nguồn nước. Sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh, phân của trẻ phải được đổ vào nhà tiêu hợp vệ sinh.
- Thực hiện tiêm, uống vắc xin phòng các bệnh như viêm dạ dày, ruột do Rota vi rút, viêm gan A...

Phòng các bệnh do côn trùng truyền:

- Tiêu diệt, ngăn chặn, loại bỏ các điều kiện để côn trùng truyền bệnh như ruồi, muỗi, chuột, gián sinh sôi, nảy nở.
- Bảo vệ không để côn trùng đốt, hoặc vào nhà như: ngủ màn, lưới chắn muỗi, bôi thuốc xua đuổi côn trùng, lưới che chắn cửa ...
- Tiêm phòng đối với bệnh viêm não Nhật Bản, là bệnh duy nhất do côn trùng truyền hiện có vắc xin phòng bệnh.

Lưu ý phòng bệnh đối với trẻ em:

Đối với trẻ em nhất là lứa tuổi mầm non và tiểu học... là những đối tượng có sức đề kháng yếu dễ mắc bệnh thì cần được đặc biệt chú ý bảo vệ sức khỏe, nâng cao sức đề kháng thông qua chế độ dinh dưỡng trong bữa ăn và sinh hoạt hàng ngày.

Việc chủ động phòng các bệnh thường mắc phải lúc giao mùa là rất cần thiết, đặc biệt, hiện nay trong bối cảnh dịch viêm đường hô hấp cấp (COVID -19) có diễn biến phức tạp, việc phòng bệnh của mỗi cá nhân không chỉ đem lại những lợi ích về sức khỏe cho bản thân mà nó còn có ý nghĩa vô cùng quan trọng đối với cộng đồng, ngành y tế và đất nước, giúp phòng tránh dịch chông dịch, phòng ngừa sự quá tải trong kiểm soát bệnh tật và các gánh nặng chi phí do một lúc phải đối phó với nhiều loại bệnh dịch gâylên.