TRƯỜNG THCS LÊ QUÝ ĐÔN

CÁCH PHÒNG TRÁNH DỊCH BỆNH MÙA ĐÔNG - XUÂN

A. Một số căn bệnh nguy hiểm thường gặp trong mùa đông xuân

Thời tiết đông xuân lạnh ẩm không chỉ tạo điều kiện cho các loại virus, vi khuẩn phát triển mà còn làm tăng nguy cơ bùng phát dịch bệnh, đặc biệt là các **bệnh lây truyền qua đường hô hấp**, các bệnh lây qua đường tiêu hóa. Thời điểm trước Tết Nguyên đán chúng ta đã chứng kiến dịch cúm A, B bùng phát khiến một số lượng lớn người mắc gây ra tình trạng khan hiếm thuốc điều trị cũng như vắc-xin phòng bệnh cúm. Tiếp đến dịch bệnh Covid-19 cũng là **dịch bệnh đang bùng phát** ở nhiều nước trên thế giới, trong đó có Việt Nam. Điều đáng chú ý là các "đại dịch" này đều dễ dàng lây qua đường hô hấp và bùng phát trong mùa đông xuân. Do đó việc tìm cách phòng chống **dịch bệnh mùa đông xuân** là việc làm cấp thiết. Một số căn bệnh thường gặp trong mùa đông xuân và dễ dàng bùng phát thành đại dịch có thể kể đến như:

1. Bệnh sởi, rubella

Bệnh sởi và **bệnh rubella** là 2 căn bệnh truyền nhiễm cấp tính do virus gây ra. Bệnh chủ yếu lây theo đường hô hấp qua các giọt bắn dịch tiết từ đường hô hấp của người bệnh hoặc qua các con đường tiếp xúc trực tiếp, đặc biệt chúng có nguy cơ lây lan và dễ dàng trở thành đại dịch, nhất là ở các trẻ em chưa được tiêm phòng **vắc-xin sởi,** rubella.

Triệu chứng báo hiệu của bệnh thường là sốt, phát ban và viêm đường hô hấp. Nếu không được thăm khám và điều trị kịp thời có thể để lại các biến chứng nặng như viêm tai giữa, viêm phổi, tiêu chảy, viêm não... dễ dẫn đến tử vong.

Tuy rằng bệnh có triệu chứng nguy hiểm và có nguy trở thành **dịch bệnh tại Việt Nam** nhưng chúng ta có thể phòng tránh bằng cách tiêm chủng đầy đủ các loại vắc-xin phòng bệnh. Với trẻ trong độ tuổi từ 9 - 12 tháng cha mẹ cần đưa trẻ đi tiêm vắc - xin phòng bệnh sởi mũi một và tiêm nhắc lại mũi hai khi trẻ trên 18 tháng tuổi, đồng thời tiêm vắc - xin sởi- rubella cho trẻ ở độ tuổi từ 12 - 14 tháng và thường xuyên vệ sinh đường mũi, họng, mắt hàng ngày.

2. Bệnh cảm cúm

Bệnh cúm mùa là dịch bệnh mùa đông xuân nguy hiểm và có nguy cơ bùng phát mạnh. Đặc biệt với những đối tượng có sức đề kháng kém, không tiêm chủng đầy

đủ vắc - xin thì bệnh có thể để lại nhiều biến chứng nguy hiểm. Bệnh cúm mùa thường lây lan qua tuyến nước bọt, nước mũi/đờm của người bị bệnh với các triệu chứng như đau đầu, ngạt mũi, sốt, đau họng nhẹ.
Để chủ động phòng chống bệnh cúm, Bộ Y tế đã đưa ra khuyến cáo người dân thực hiện tốt các biện pháp phòng ngừa như đảm bảo vệ sinh cá nhân, che miệng khi hắt hơi; rửa tay với xà phòng; vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước muối sinh lý. Ngoài ra cần duy trì chế độ dinh dưỡng hợp lý, hạn chế tiếp xúc với người bệnh và tiêm chủng đầy đủ các loại vắc - xin phòng bệnh cúm hàng năm. Khi có triệu chứng cúm như ho, sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi cần đến ngay cơ sở y tế để được khám, xử trí và sử dụng thuốc theo đúng chỉ dẫn của các bác sĩ kê đơn và dược sĩ tư vấn.

3. Bệnh tiêu chảy cấp

Bệnh tiêu chảy cấp là do các loại vi trùng tả, thương hàn hay các loại virus đường ruột như rotavirus xâm nhập vào cơ thể bằng đường miệng. Tốc độ lây nhiễm của bệnh tiêu chảy rất nhanh nên dễ dàng trở thành dịch bệnh nguy hiểm.
Người mắc bệnh tiêu chảy cấp thường có các triệu chứng như: nôn mửa, đi ngoài nhiều lần, mất nước, các triệu chứng này có thể dẫn đến trụy mạch, thậm chí là tử vong nếu không kịp thời bổ sung nước cho cơ thể.
Để chủ động phòng bệnh tiêu chảy cấp, Bộ Y tế khuyến cáo người dân thực hiện các biện pháp đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, thực hiện ăn chín, uống chín, không uống nước lã. Ngoài ra, cần rửa tay thường xuyên với xà phòng trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh. Khi có dấu hiệu bị tiêu chảy cấp phải đưa ngay đến cơ sở y tế gần nhất để được khám, tư vấn và điều trị kịp thời.
Ngoài các căn bệnh thường gặp trên, một số căn bệnh dễ dàng bùng phát trở thành dịch trong mùa đông xuân như bệnh liên cầu lợn, viêm đường hô hấp cấp, ho gà, viêm giác mạc, thủy đậu, viêm màng não mô cầu... Để phòng tránh dịch bệnh mỗi người cần nâng cao ý thức, thực hiện các khuyến cáo phòng tránh dịch bệnh của Bộ Y tế, đồng thời thực hiện tiêm chủng đầy đủ các loại vắc - xin trong chương trình mở rộng hoặc chương trình tiêm chủng dịch vụ theo đúng lịch hẹn.

B. Cách phòng tránh dịch bệnh mùa đông xuân hiệu quả

Để chủ động phòng tránh dịch bệnh mùa đông xuân, Cục Y tế dự phòng - Bộ Y tế đã khuyến cáo người dân cần quan tâm, chủ động thực hiện các biện pháp nâng cao sức khỏe, phòng chống dịch bệnh bằng một số biện pháp như sau:

- Tiêm chủng đầy đủ các loại vắc - xin phòng bệnh theo đúng lịch, nhất là các đối tượng có sức đề kháng kém như trẻ em (đối với các bệnh có vắc xin phòng bệnh như: sởi, rubella, ho gà, não mô cầu, thủy đậu, cúm ...).
- Giữ ấm cơ thể khi thời tiết chuyển lạnh; ủ ấm cho trẻ em khi đi xe máy, ra ngoài trời; khi làm việc ngoài trời, ra ngoài trời vào ban đêm, sáng sớm phải mặc đủ ấm, lưu ý giữ ấm bàn chân, bàn tay, ngực, cổ, đầu.
- Tránh tiếp xúc với những người đang có dấu hiệu bị các bệnh truyền nhiễm đường hô hấp, nếu cần thiết phải tiếp xúc nên đeo khẩu trang.
- Thực hiện ăn chín uống sôi, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, duy trì chế độ dinh dưỡng hợp lý có đầy đủ chất dinh dưỡng để nâng cao sức đề kháng.
- Đảm bảo vệ sinh cá nhân, thường xuyên rửa tay với xà phòng, vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước súc miệng và nước muối sinh lý. Thực hiện tốt vệ sinh môi trường, vệ sinh gia đình, sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh.

Khi có các triệu chứng mắc các bệnh truyền nhiễm cần thông báo ngay cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám và điều trị kịp thời.