

Bài tuyên truyền phòng chống dịch bệnh mùa đông xuân

Mùa đông xuân là lúc thời tiết giao mùa, một số bệnh dịch cần phòng tránh đối với tất cả mọi người



1. Viêm họng cấp tính

- Bệnh thường xảy ra vào mùa đông, gặp cả ở người lớn và trẻ em. Triệu chứng đầu tiên là đau họng khi nuốt, sốt, khàn tiếng, ho do bị kích ứng ở đường hô hấp trên, có thể kèm theo sổ mũi.

- Nguyên nhân gây bệnh thường thấy do loại vi khuẩn liên cầu tan máu beta nhóm A, có nhiều trường hợp do vi rút. Nếu không được chữa trị hiệu quả, bệnh có thể dẫn đến viêm phổi, viêm khớp, biến chứng tại cơ tim và van tim hay còn gọi là thấp tim.

2. Viêm Amidan

- Triệu chứng đầu tiên khi bị viêm amidan, chúng ta sẽ cảm thấy khó nuốt, đau trong họng, cơn đau đôi khi kéo dài nhiều giờ đồng hồ. Trẻ có thể lạc giọng hoặc mất hẳn giọng nói, cảm thấy rất mệt mỏi và có thể sốt cao hơn 38⁰ C.

- Bên cạnh đó, khi bị viêm amidan ta sẽ cảm thấy miệng khô đắng, lưỡi trắng, niêm mạc họng đỏ và góc hàm có thể nổi hạch.

- Trong trường hợp bị viêm amidan mãn tính trẻ sẽ ngáy khi ngủ và chủ yếu thở bằng miệng. Khi nói chuyện, trẻ sẽ phát âm giọng mũi hoặc khó khăn khi phát âm. Tình trạng amidan mãn tính nếu không được điều trị kịp thời có thể gây ra hội chứng ngưng thở khi ngủ và sẽ ảnh hưởng đến chức năng của tai .

3. Cúm mùa

- Trẻ em là nhóm mắc căn bệnh này nhiều do sức đề kháng chưa hoàn thiện khiến vi rút cúm dễ dàng gây bệnh. Trong cúm, mầm bệnh là các vi rút cúm lây trực tiếp do tiếp xúc, giao tiếp hàng ngày, đặc tính vi rút là sinh sôi nảy nở nhanh nên có số lượng ô ạt tấn công cơ thể, nhất là những trẻ có hệ miễn dịch yếu.

- **Triệu chứng:** thường thấy như sốt nhẹ, có thể ớn lạnh, đau đầu, chóng mặt, ho, đau họng, nghẹt mũi, chán ăn, đặc biệt là hắt hơi nhiều và chảy nước mũi trong. nhẹ hoặc nghiêm trọng hơn. Thậm chí, một số bệnh cúm diễn tiến nhanh và ô ạt có thể khiến tử vong.

- Khuyến cáo phòng chống bệnh cúm mùa:

1. Đảm bảo vệ sinh cá nhân, che miệng khi hắt hơi, thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước muối.

2. Giữ ấm cơ thể, ăn uống đủ chất để nâng cao thể trạng.

3. Vệ sinh và mở cửa thông thoáng mát nơi ở, lớp học, phòng làm việc, lau chùi bề mặt tiếp xúc, vật dụng bằng hóa chất sát khuẩn thông thường.

4. Tiêm vắc xin cúm mùa phòng bệnh.

5. Hạn chế tiếp xúc với bệnh nhân cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh.

6. Khi có triệu chứng ho, sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi cần đến ngay cơ sở y tế để được khám, xử trí kịp thời.

*** Để phòng bệnh hô hấp cần lưu ý 1 số vấn đề sau:**

- Giữ ấm cơ thể khi thời tiết trở lạnh ở các vị trí quan trọng như bàn chân, bàn tay, ngực, cổ, đầu., nhất là khi chúng ta đi ngoài trời vào buổi tối hoặc sáng sớm,

- Không nên tiếp xúc với người có biểu hiện bị cúm, viêm đường hô hấp và những chỗ đông người ngột ngạt, có khói thuốc lá.

- Uống nước ấm, tránh ăn những thức ăn lấy trực tiếp từ tủ lạnh như: Kem, đá.

- Tăng cường dinh dưỡng với thực đơn cân đối của các nhóm dưỡng chất như: Tinh bột, chất đạm, chất béo và rau củ quả.

- Bổ sung đầy đủ vitamin và khoáng chất có chứa nhiều trong các loại rau củ quả.

- Ngoài ra chúng ta còn cần phải thường xuyên giữ gìn vệ sinh cơ thể, vệ sinh môi trường sạch sẽ, rửa tay thường xuyên bằng xà phòng để phòng bệnh.