**4 cách phòng bệnh truyền nhiễm trong mùa dịch Covid-19**

**Việt Nam đang bước vào giai đoạn chuyển mùa - “thời điểm vàng” cho những virus, vi khuẩn sinh sôi. Đừng quên những cách sau đây để bảo vệ sức khỏe cho cả gia đình khỏi Covid-19.**

Giữ vệ sinh an toàn thực phẩm: Từ khoảng tháng 12 năm trước cho đến hết tháng 3 năm sau là thời gian xuất hiện nhiều ca bệnh truyền nhiễm có biểu hiện đường hô hấp như cúm, thủy đậu, sởi, quai bị, rubella… Đặc biệt, năm nay, toàn cầu phải đối mặt với dịch Covid-19. Đây là tiếng chuông cảnh báo chúng ta càng phải cẩn trọng hơn để bảo vệ sức khỏe của bản thân.

Thực phẩm có thể trở thành “lỗ hổng” khiến nhiều người lây bệnh truyền nhiễm lây qua đường tiêu hóa như tả, lỵ, thương hàn… Do đó, gia đình nên ăn thức ăn đã nấu chín, uống nước đã đun sôi; bảo quản thức ăn đã chế biến phù hợp; ngăn không cho ruồi nhặng đậu vào thức ăn; không dùng chung các dụng cụ chế biến thức ăn sống và thức ăn chín.

Vệ sinh cá nhân thường xuyên: Hàng ngày, phụ huynh nên rèn cho trẻ thói quen rửa tay trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh hoặc tiếp xúc với đồ vật nơi công cộng, đồ chơi. Ngoài ra, người dân cần tuân thủ quy định giữ vệ sinh răng miệng, tắm rửa thường xuyên để ngừa lây nhiễm các bệnh về da, tai, mũi, họng.

Trong thời điểm dịch Covid-19 đang diễn biến phức tạp như hiện nay, cha mẹ nên trang bị và hướng dẫn con đeo khẩu trang khi đến chỗ đông người, khi đi đường, rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, ho, hắt hơi.

Tập luyện tăng cường sức đề kháng: Sức đề kháng chính là "thành trì" bảo vệ cơ thể khỏi những tấn công từ bên ngoài như virus, vi khuẩn, nấm, ký sinh trùng… Nếu sức đề kháng tốt, cơ thể sẽ ít có nguy cơ mắc bệnh hơn, nhất là những bệnh truyền nhiễm.

Các chuyên gia Trung Quốc nghiên cứu và cho thấy không phải ai tiếp xúc với người bệnh Covid-19 cũng sẽ bị lây nhiễm. Sức đề kháng chính là chìa khóa giúp chúng ta chiến thắng bệnh tật. Bạn và gia đình có thể tự cải thiện bằng nhiều cách thông qua nghỉ ngơi, luyện tập và bổ sung các dưỡng chất cần thiết cho cơ thể.

Giữ vệ sinh môi trường sống (nhà ở, văn phòng, trường học): Đây là cách hiệu quả nhất nhằm ngăn ngừa các bệnh lây truyền qua đường tiêu hóa và qua vết côn trùng đốt. Chúng ta cần loại bỏ chỗ sinh sản của muỗi như ao tù, nước đọng, góc tối lâu không lau dọn…

Đồng thời, những bề mặt thường xuyên tiếp xúc như nhà vệ sinh, thiết bị công nghệ, tay nắm cửa…nên khử trùng thường xuyên để tiêu diệt virus, vi khuẩn. Nên giữ nơi ở, sinh hoạt thoáng mát để tránh ẩm, mốc và tạo điều kiện cho các mầm bệnh sinh sôi.