

BÀI TUYÊN TRUYỀN

CÁCH PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH, BỆNH TRUYỀN NHIỄM

Thời gian tuyên truyền: Ngày 22 tháng 4 năm 2024

Hình thức tuyên truyền: Tuyên truyền qua zalo Hội đồng sư phạm, zalo nhóm lớp và tuyên truyền trên trang website của trường THPT Lộc Thanh

I. Bệnh đậu mùa:

1. Bệnh đậu mùa là gì?

Bệnh đậu mùa là một bệnh cấp tính, lây lan và thỉnh thoảng dẫn đến tử vong do virus bệnh đậu mùa gây ra và có các dấu hiệu sốt và phát ban trên da ngày càng phát triển và dễ nhận biết.

2. Bệnh đậu mùa có các triệu chứng nào?

- Các triệu chứng bệnh đậu mùa bắt đầu với sốt cao, đau đầu và đau toàn thân, và đôi khi nôn
- Chứng phát ban theo sau đó sẽ lây lan và tiến triển thành các u bươu nổi lên và vết bong rộp chứa đầy mủ có đóng vảy cứng, nám vảy, và xẹp xuống sau khoảng 3 tuần, để lại sẹo rõ.

3. Bệnh đậu mùa có dẫn đến tử vong không?

- Phần lớn các bệnh nhân bị bệnh đậu mùa đều hồi phục, nhưng tử vong có thể xảy ra tối đa là 30% trong số các ca bệnh.
- Nhiều người sau khi khỏi bệnh đậu mùa bị để lại vết sẹo vĩnh viễn trên các vùng lớn của cơ thể, nhất là trên mặt. Một số người bị mù.

4. Bệnh đậu mùa lây lan như thế nào?

- Thông thường, tiếp xúc trực tiếp và mặt đối mặt kéo dài khá lâu sẽ làm lây lan bệnh đậu mùa từ người này sang người khác.
- Bệnh đậu mùa cũng có thể bị lây lan thông qua tiếp xúc trực tiếp với các dịch cơ thể bị nhiễm bệnh hay các vật bị nhiễm khuẩn như bộ đồ giường nằm hay quần áo. Lây lan gián tiếp ít xảy ra hơn.
- Rất hiếm khi bệnh đậu mùa bị lây lan do virus di chuyển trong không khí trong các môi trường khép kín chẳng hạn như tòa nhà, xe buýt và tàu hỏa. Bệnh đậu mùa không được biết đến là sẽ bị lây truyền bởi côn trùng hay động vật.

5. Cách phòng bệnh đậu mùa như thế nào?

- Xử lý môi trường: Cần thiết phải sát trùng tẩy uế đồng thời và sát trùng tẩy uế lần cuối đối với các chất thải và đồ dùng, nhất là quần áo, chăn gối, của bệnh nhân đậu mùa.

- Tiêm phòng vắc xin đậu mùa.

II. Bệnh cúm A (H5N1):

1. Nguyên nhân gây bệnh:

- Bệnh cúm A (H5N1) là bệnh do vi rút cúm A (H5N1) gây ra. Bệnh có diễn biến nhanh, tỷ lệ tử vong cao.

- Nếu được phát hiện sớm, điều trị kịp thời có thể cứu sống bệnh nhân, do vậy cần đặc biệt lưu ý khi ở vùng có nhiều gia cầm (gà, vịt, ngan, ngỗng) chết, lại xuất hiện những người có biểu hiện ho, sốt cao, đau đầu, đau mỏi người...

2. Dấu hiệu nhận biết bệnh:

- Bệnh diễn biến hết sức cấp thời với biểu hiện đầu tiên là sốt. Sốt cao liên tục, trên 38⁰C, có thể kèm rét run, tim đập nhanh.

- Chỉ sau vài tiếng đồng hồ, các triệu chứng đường thở bắt đầu xuất hiện: người bệnh ho, thường là ho khan, ít có các triệu chứng nghẹt mũi, sổ mũi, rát họng. Kế đến, bệnh nhân cảm thấy đau ngực.

- Sau nửa ngày, các triệu chứng trầm trọng xuất hiện nhanh: người bệnh thấy khó thở, tím tái, trường hợp nặng có thể có hội chứng suy hô hấp cấp tiến triển nhanh, nhịp thở càng lúc càng nhanh, thở dốc, thở nông, xanh tái. Giai đoạn này thầy thuốc có thể nghe phổi, thấy có ran ẩm, đủ để chẩn đoán viêm phổi.

3. Cách phòng bệnh:

Hiện chưa có vắc xin phòng bệnh và thuốc điều trị đặc hiệu, do đó phòng bệnh là biện pháp quan trọng. Để chủ động phòng bệnh chúng ta cần thực hiện 4 biện pháp khẩn cấp sau:

a. Tăng cường vệ sinh ăn uống:

- Chỉ ăn thịt, trứng và các sản phẩm khác của gia cầm được nấu chín kỹ.
- Chỉ mua gia cầm và sản phẩm gia cầm rõ nguồn gốc và đã được kiểm dịch không bị bệnh.

- Không ăn tiết canh.

- Không làm thịt và ăn các loại gia cầm ốm, chết.

b. Tăng cường sức khỏe và khả năng phòng bệnh:

- Rửa tay bằng nước sạch và xà phòng sau khi tiếp xúc với gia cầm hoặc trước khi ăn.

- Rèn luyện thân thể, giữ ấm cơ thể, để nâng cao khả năng phòng bệnh.

- Nên thay, giặt quần áo, rửa giày dép hàng ngày.

- Hạn chế tiếp xúc với nguồn bệnh.

- Hạn chế tiếp xúc gia cầm kể cả khi chúng còn khỏe.

- Chỉ giết mổ gia cầm khỏe; đeo khẩu trang, găng tay khi giết mổ; rửa dao, thớt bằng nước sôi sau khi giết mổ; nên có hai thớt để thái thịt sống và thái thịt chín.

- Đeo khẩu trang, găng tay, mặc quần áo bảo hộ khi phải tiếp xúc với gia cầm.

- Nếu thấy sốt cao trên 38⁰C, ho, đau ngực, khó thở kèm theo đau đầu, đau cơ mệt mỏi,... Cần đến ngay các cơ sở y tế gần nhất để được khám và điều trị kịp thời. Không tự ý mua thuốc điều trị ở nhà.

III. Bệnh rubella:

1. Nguyên nhân gây bệnh:

Bệnh rubella còn gọi là bệnh sốt phát ban do virrut rubella, bệnh lây truyền qua đường hô hấp, do tiếp xúc trực tiếp với chất tiết đường mũi họng của bệnh nhân hoặc gián tiếp qua không khí. Biểu hiện lâm sàng của bệnh tương tự bệnh sởi, nên dân gian còn gọi bệnh rubella là bệnh sởi Đức...

2. Đường lây:

Bệnh lây truyền qua đường hô hấp trực tiếp do tiếp xúc trực tiếp với chất tiết đường mũi họng của bệnh nhân hoặc gián tiếp qua không khí.

3. Triệu chứng của bệnh rubella:

Triệu chứng của bệnh gần giống bệnh sởi. Thời gian nung bệnh thường kéo dài khoảng 12 - 23 ngày. Khởi phát bệnh triệu chứng sớm thường đơn giản chỉ là sốt nhẹ, đau đầu, mệt mỏi kèm theo viêm mũi xuất tiết nhẹ và viêm kết mạc mắt. Phát ban với các dát sần đỏ hồng mịn, lan toả ở mặt và da toàn thân. Triệu chứng phát ban do bệnh rubella có đặc điểm là ban xuất hiện sớm sau sốt 1-2 ngày, ban chỉ tồn tại trong vài ngày và vào thời kỳ lui bệnh ban bay mất không để lại dấu vết trên da (thời kỳ bệnh lây truyền mạnh nhất). Các triệu chứng thường mất nhanh vào ngày thứ 4 hay thứ 5 . Triệu chứng bệnh rubella thường nhẹ, tuy nhiên một số người bệnh có thể bị một số triệu chứng như đau cơ, khớp, đau thần kinh, xuất huyết...

4. Cách phòng bệnh:

- Thực hiện tốt các biện pháp vệ sinh mũi họng bằng cách súc họng, nhỏ mũi thường xuyên bằng nước muối loãng hoặc dung dịch sát khuẩn mũi họng.

- Thực hiện vệ sinh môi trường sống, đảm bảo nhà cửa sạch sẽ và thông thoáng.

- Tiêm phòng vắc xin rubella.

- Phát hiện sớm và cách ly người bệnh.

IV. Bệnh sốt xuất huyết:

1. Nguyên nhân gây bệnh SXH :

- Bệnh SXH là bệnh nhiễm trùng cấp do siêu vi Dengue gây ra, lây qua đường trung gian do muỗi vằn truyền bệnh (muỗi vằn có tên khoa học là *Aedes aegypti*), Muỗi trưởng thành thường sống trong những chỗ tối của ngôi nhà (tủ, gầm giường, sau rèm, trong màn, trên các lọ hoa) đó là vì ở những chỗ đó, muỗi có thể tránh gió, mưa, giúp chúng sống lâu hơn. Chúng thích đẻ trứng trong những dụng cụ chứa nước sạch và những nơi nước đọng: ở lốp xe, chậu cây cảnh, dụng cụ phế thải quanh nhà. Chúng thường đốt người vào ban ngày cao điểm là sáng sớm và chiều tối. Chỉ muỗi cái mới đốt người vì chúng cần protein để đẻ trứng. Trong bất kỳ môi trường nào đều có sự có mặt của con người.

- Bệnh thường xảy ra vào đầu mùa mưa, cao điểm vào khoảng tháng 6 đến tháng 10 âm lịch và giảm dần vào cuối năm. Bệnh sốt xuất huyết có thể gặp ở tất cả lứa tuổi nhưng thường gặp nhất là lứa tuổi 5-15.

- Đặc điểm của muỗi truyền bệnh SXH như sau: muỗi màu đen, chân và thân có những đốm trắng, thường được gọi là muỗi vằn và thường đốt vào ban ngày mạnh nhất là vào sáng sớm và chiều tối.

2. Triệu chứng:

- Sốt cao đột ngột, liên tục kéo dài từ 2 đến 7 ngày

- Xuất huyết dưới dạng chấm màu đỏ rải rác trên da

- Mệt mỏi, đau cơ, nhức khớp, chán ăn, đau bụng, chảy máu cam

- Hạ huyết áp, chân tay lạnh

Nếu để bệnh tiến triển nặng: sốt cao 39 đến 40 độ. Kèm theo nôn ra máu, đi ngoài phân đen hoặc máu sẽ dẫn tới trụy mạch (có nghĩa là huyết áp không đo được và không bắt được mạch) dẫn tới tử vong.

3. Cách phòng bệnh:

Hiện nay chưa có vacxin và thuốc đặc hiệu để phòng bệnh. Cách phòng bệnh tốt nhất hiện nay là đảm bảo các điều kiện vệ sinh sạch sẽ như:

- Loại bỏ nơi sinh sản của muỗi, diệt muỗi, bọ gậy bằng cách: đậy kín tất cả các vật dụng chứa nước ăn uống sinh hoạt như bể, chum vại, lu, thạp đựng nước.
- Thả cá vào bể, giếng, chum vại để diệt bọ gậy
- Thu gom hủy các vật dụng phế thải xung quanh nhà như: chai, lọ, vỏ dừa... dọn vệ sinh môi trường, lật úp các dụng cụ chứa nước khi không dùng đến.
- Thay nước rửa chum, vại, lu, thạp hàng tuần.
- Loại bỏ các hốc chứa nước tự nhiên như hốc cây, kẽ lá, gốc tre ...
- Khi xảy ra dịch cần tăng cường các biện pháp chống dịch, làm giảm nhanh mật độ muỗi trong cộng đồng bằng cách phun hóa chất diệt muỗi.

*** Phòng muỗi đốt:**

- Mặc quần áo dài tay che kín tay chân.
- Ngủ trong màn kể cả ban ngày.
- Dùng bình xịt muỗi, vợt điện diệt muỗi ...
- Dùng rèm che, màn tẩm hóa chất diệt muỗi.
- Cho người bệnh SXH nằm trong màn, tránh muỗi đốt để không lây bệnh sang người khác.

*** Đối với trường học:**

- Dọn vệ sinh sạch sẽ trước và trong lớp trước khi vào tiết học, luôn giữ sạch trong suốt buổi học.

- Đối với những lớp có đê hoa trong phòng thì nên thay nước hằng ngày và tốt nhất là bỏ cát vào lọ cắm hoa

- Trong học bàn các em không nên để rác, bì bóng, các vỏ bánh kẹo vì ở đó sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho muỗi ẩn nấp trong khi các em ngồi học có thể bay ra và đốt.

- Tất cả các thùng rác trong phòng phải luôn đổ rác và được rửa sạch sẽ sau khi thu dọn vệ sinh xong.

- Các phòng bộ môn cũng phải dọn dẹp vệ sinh và đảm bảo sạch sẽ.

* Khi các em phát hiện ra mình bị mắc bệnh thì phải báo ngay cho người lớn trong gia đình để đưa đến cơ sở y tế kịp thời.

* Còn đối với tại trường nếu phát hiện mình bị mắc bệnh thì các em phải báo ngay cho GVCN hoặc GV bộ môn đang dạy để đưa xuống phòng y tế kiểm tra và đưa ra hướng giải quyết cho các em.

* Vì sức khỏe của mọi gia đình và cả cộng đồng. Nhà trường kêu gọi tất cả mọi người hãy quan tâm thực hiện tốt các biện pháp phòng chống bệnh sốt xuất huyết với phương châm: “ *Không có lăng quăng, không có muỗi vằn, không có sốt xuất huyết*” .

V. Bệnh tiêu chảy:

1. Bệnh tiêu chảy là gì ?

Bệnh tiêu chảy là một bệnh truyền nhiễm cấp tính lây theo đường tiêu hoá, do kí sinh trùng, trực khuẩn, vi khuẩn hay salmonellatyphy... gây ra. Với biểu hiện đi ngoài nhiều lần trong một ngày, phân nát không thành khuôn kéo theo sốt hoặc đau bụng và nhiều triệu chứng khác.

2. Vì sao chúng ta phải phòng chống bệnh tiêu chảy cấp?

- Bệnh tiêu chảy cấp nguy hiểm lây lan nhanh và dễ tử vong nhưng có thể phòng được.

- Để ngăn ngừa bệnh và phòng dịch lây lan mọi người cần thực hiện những khuyến cáo sau:

3. Các biện pháp phòng chống bệnh.

3.1. Vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường.

- Rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn, sau khi vệ sinh và sau khi tiếp xúc với nguồn bệnh.

- Mỗi gia đình có một nhà tiêu hợp vệ sinh vệ sinh, cấm đi tiêu bừa bãi.

- Tránh tập trung ăn uống đông người như: ma chay, giỗ, cưới...

- Hạn chế ra vào vùng đang có dịch.

3.2. An toàn vệ sinh thực phẩm:

- Mọi người, mọi nhà đều thực hiện ăn chín, uống sôi.

- Không ăn thức ăn dễ bị nhiễm khuẩn đặc biệt là mắm tôm sống, hải sản tươi sống, gỏi cá.

3.3. Bảo vệ nguồn nước và nguồn nước sạch:

- Nguồn nước ăn uống phải đảm bảo sạch sẽ
- Cấm đổ rác thải, chất thải, nước giặt. Không rửa và đổ chất thải của người bệnh xuống ao, hồ, sông, suối và không vứt xác động vật và rác xuống ao, hồ.
- Nước dùng để sinh hoạt lấy từ ao, hồ, sông, suối phải được khử khuẩn bằng cloraminB trước khi dùng.

4. Khi trong gia đình có người bị tiêu chảy chúng ta phải làm gì?

Khi trong gia đình có người bị tiêu chảy phải đưa ngay đến cơ sở y tế gần nhất để được điều trị kịp thời

* Thực hiện biện pháp an toàn vệ sinh thực phẩm:

- Thực hiện ăn chín uống sôi. Tất cả đồ ăn thức uống cần đun sôi trước khi ăn, uống.
- Rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh. Tiếp xúc với chất thải của người bệnh
- Dụng cụ bát đĩa trước khi ăn cần rửa sạch và nhúng vào nước sôi.
- Bảo quản tốt thực phẩm đã chế biến chống ruồi, muỗi, mưa gió, bụi bặm.
- Xử lý phân, chất thải đảm bảo yêu cầu vệ sinh. Không dùng phân tươi để bón và tưới rau.

5. Là học sinh chúng ta cần làm những gì ?

- Đến trường đi tiêu hợp lý tại nhà vệ sinh, không đi bừa bãi ra môi trường xung quanh lớp học.
- Rửa tay sau khi đi vệ sinh.
- Không ăn quà bánh, hoa quả xanh, uống nước lã.
- Không vứt rác bừa bãi ra lớp, sân trường và quanh lớp học.

VI. Bệnh về đường hô hấp:

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.

2. Viêm amidal

- Triệu chứng đầu tiên khi mắc bệnh viêm amidan, người bệnh cảm thấy khó nuốt, đau trong họng, cơn đau đôi khi kéo dài nhiều giờ đồng hồ. Người bệnh có thể lạc giọng hoặc mất hẳn giọng nói, người bệnh cảm thấy rất mệt mỏi và có thể sốt cao hơn 38°C.

- Bên cạnh đó, khi mắc bệnh amidan người bệnh sẽ cảm thấy miệng khô đắng, lưỡi trắng, niêm mạc họng đỏ và góc hàm của người bệnh có thể nổi hạch.

- Trong trường hợp bị viêm amidan mãn tính người bệnh sẽ ngáy khi ngủ và chủ yếu thở bằng miệng. Khi nói chuyện, 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 tai của trẻ.

3. Viêm khí phế quản, biến chứng viêm phổi:

Khí quản là ống dẫn lớn nhất trong hệ thống hô hấp. Viêm khí phế quản có thể xảy ra ở bất cứ lứa tuổi nào, thường sau khi thay đổi thời tiết hoặc bị viêm họng, viêm mũi do không chữa trị hiệu quả kịp thời hoặc theo diễn biến của bệnh... Nhiều trường hợp trẻ mắc bệnh chỉ sổ mũi trong, ho nhẹ, nếu tình trạng này kéo dài, không điều trị đúng, trẻ dễ bị nhiễm trùng lan rộng và sâu hơn vào phế quản phổi, phế nang và nhu mô phổi rất nguy hiểm với các triệu chứng sốt cao, ho khạc, ho đàm đặc, có màu xanh hoặc vàng, trẻ nằm ì một chỗ, li bì.

Để phòng bệnh chúng ta cần:

- 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. Đây là những dưỡng chất quan trọng giúp tăng cường hệ miễn dịch.

- Thường xuyên giữ vệ sinh cá nhân tốt, như vệ sinh răng miệng, chân tay mặt mũi sạch sẽ, xúc miệng họng bằng nước muối pha loãng để làm sạch mũi họng hàng ngày.

- Luôn giữ ấm cho cơ thể, nhất là vùng cổ ngực. Tránh để bị ướt, tránh dầm nước trong thời tiết lạnh. Không tắm nước lạnh, không ăn thức ăn lạnh, không uống nước đá.

- Tránh hoặc hạn chế tiếp xúc với bụi, mùi thuốc lá, thuốc lào, khói than.
Đeo khẩu trang khi đi ra đường, khi đến chỗ đông người. Tăng cường rửa tay mỗi khi tiếp xúc với ngoại cảnh.

- Cần giữ gìn vệ sinh nhà cửa sạch sẽ thoáng mát, tránh ẩm ướt để hạn chế nấm mốc phát triển. Cần vệ sinh định kỳ chăn, ga, gối, đệm, vải bọc ghế, bọc đệm.

- Tiêm phòng vắc xin để phòng chống các loại bệnh.

- Khi mắc bệnh nên đi khám chuyên khoa.

Người viết bài

Tạ Thị Vân