

## BÀI TUYÊN TRUYỀN

### Về Phòng chống dịch, bệnh truyền nhiễm

#### I. Bệnh Cúm A (cúm mùa)

1. Bệnh Cúm A (cúm mùa) là gì: Cúm A còn được gọi là cúm mùa là loại bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính do virus cúm gây ra. Bệnh thường xuất hiện vào mùa Đông - Xuân, khi cơ thể không đáp ứng được các thay đổi của thời tiết. Bệnh có khả năng lây nhiễm cao từ người sang người nếu người bệnh không được phòng và điều trị kịp thời có khả năng gây thành đại dịch và gây biến chứng nguy hiểm, suy hô hấp có thể gây tử vong...

#### 2. Các triệu chứng của bệnh cúm A (cúm mùa):

Cúm A có thể lây nhiễm từ 1 ngày trước khi có triệu chứng đến ít nhất 5 - 7 ngày sau đó. Việc cách ly, đeo khẩu trang, vệ sinh tay và tăng cường miễn dịch là cách tốt nhất để ngăn ngừa lây lan. Nếu triệu chứng trở nặng, cần đi khám bác sĩ sớm để được điều trị kịp thời.



Sốt



Ho



Mệt mỏi



Đau họng



Đau đầu



Đau cơ



Hắt hơi, sổ mũi

#### Các triệu chứng của bệnh cúm

#### 3. Các con đường lây nhiễm cúm (Cúm mùa)

- Lây qua giọt bắn hô hấp truyền trong không khí khi người bệnh ho, hắt hơi, cười hoặc nói chuyện,...

- Có thể nhiễm virus này khi chạm tay, tiếp xúc vào các bề mặt dính virus sau đó đưa lên mắt, mũi, miệng.

- Sử dụng chung đồ dùng sinh hoạt hoặc tiếp xúc với các đồ vật trong gia đình (bàn, ghế, giường, tủ...) mà người mắc cúm A đã sử dụng.

- Tiếp xúc với động vật nhiễm cúm A...

#### 4. Cách phòng ngừa cúm (Cúm mùa)



- Tiêm phòng vắc xin là cách tốt nhất để phòng ngừa bệnh cúm.

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

- Nên tránh không gần người đang bị cảm cúm nhất là trong 3 ngày đầu vì lúc đó siêu virut dễ truyền nhiễm nhiều nhất.

- Phải uống nước ấm, tránh ăn những thức ăn lấy trực tiếp từ tủ lạnh như: kem, đá, nước lạnh.

- Thường xuyên rửa tay kỹ bằng xà phòng với nước sạch, tránh tối đa việc chùi tay lên mắt và mũi.

- Vứt bỏ khăn giấy đúng cách sau khi sử dụng.

- Ở nhà khi cảm thấy không khỏe.

- Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi. Tránh chạm vào mắt, mũi hay miệng.

- Uống nhiều sinh tố C được chứng minh là dùng để trị cảm cúm hay phòng ngừa cảm cúm

- Tăng cường dinh dưỡng, ăn đầy đủ các nhóm dưỡng chất như: Tinh bột, chất đạm, chất béo, rau củ quả để bổ sung đầy đủ vitamin và khoáng chất vừa giúp phát triển hoàn thiện cả về thể chất lẫn tinh thần cũng như tăng cường hệ miễn dịch.

## 5. Làm gì khi mắc cảm cúm?

Nếu bản thân có các dấu hiệu nghi ngờ mắc cúm như trên thì cần hạn chế tiếp xúc với mọi người, đeo khẩu trang để phòng lây nhiễm, liên hệ với cán bộ y tế của nhà trường để được tư vấn và chăm sóc sức khỏe kịp thời. Đồng thời cũng nên phòng tránh truyền nhiễm bệnh sang người khác, bằng cách:

- Không khạc nhổ bừa bãi.
- Khi ho hay hắt xì nên lấy khăn giấy che mũi, che miệng
- Rửa tay sau khi ho hay hắt xì
- Vệ sinh nhà ở, lớp học sạch sẽ, mở cửa phòng học cho thoáng, nhiều ánh sáng...
- Vệ sinh môi trường thông thoáng, không vứt rác tùy tiện....
- Cải thiện bằng chế độ dinh dưỡng hợp lý.

## II. Bệnh sởi:

### 1. Nguyên nhân gây bệnh:

Bệnh sởi do virus sởi thuộc nhóm Paramyxovirus gây nên, virus sởi tồn tại ở họng và máu bệnh nhân từ cuối thời kỳ ủ bệnh đến sau khi phát ban một thời gian ngắn. Bệnh rất dễ lây, gây viêm long ở kết mạc mắt, đường hô hấp, tiêu hoá và các phát ban đặc hiệu.

### 2. Đường lây:

Người là nguồn bệnh duy nhất, lây trực tiếp qua đường hô hấp.

### 3. Triệu chứng của bệnh sởi:

## TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH SỞI



Sởi là một bệnh truyền nhiễm nguy hiểm gây ra bởi virus và lây truyền qua đường hô hấp. Các triệu chứng của bệnh sởi thường bắt đầu sau 10 – 14 ngày kể từ khi tiếp xúc với virus.



Ban đỏ dạng sẩn



Chảy nước mũi



Ho



Mắt đỏ



Đốm trắng nhỏ ở niêm mạc miệng hai bên má



Sốt cao

**a. Thời kì ủ bệnh:** 10 - 14 ngày.

**b. Thời kì khởi phát:**

- Hội chứng nhiễm khuẩn: Sốt 38,5°C - 40°C, nhức đầu, mệt mỏi ...
- Hội chứng xuất tiết niêm mạc:
  - + Mắt: Kết mạc đỏ, phù mi mắt, chảy nước mắt, sợ ánh sáng.
  - + Hô hấp: Sổ mũi, hắt hơi, khản tiếng, ho khan, có khi có ít đờm
  - + Tiêu hoá: Nôn, đi ngoài phân lỏng.
- Có hạt nội bang: Trên nền niêm mạc má viêm đỏ nổi lên những chấm trắng nhỏ, đường kính khoảng 1mm.

**c. Thời kì toàn phát:**

- Sốt cao 39°C - 40°C, có thể mê sảng co giật, ho nhiều, viêm nhiễm và xuất tiết đường hô hấp, chảy nước mắt.
- Phát ban với đặc điểm: Là ban rất sần, màu đỏ, hồng hay tím. Hình tròn hoặc hình bầu dục, to bằng hạt đậu, hay cánh bèo tấm, sờ vào mềm, mịn như sờ vào tấm vải nhung, giữa các ban sởi có khoảng da lành.

**4. Biến chứng:**

Virus sởi phá huỷ lớp biểu mô niêm mạc và hệ thống miễn dịch, làm giảm lượng vitamin A, do đó có nguy cơ mắc các bệnh truyền nhiễm khác.

- Bội nhiễm: Viêm phổi, viêm phế quản, viêm thanh quản, viêm tai giữa.
- Thần kinh: Viêm não sau sởi
- Suy dinh dưỡng do ăn uống kiêng khem.
- Loét miệng: Các vết loét ở trong miệng, môi lưỡi; vết loét có màu đỏ, được phủ một lớp trắng rất đau. Vết loét có thể sâu, rộng làm cho trẻ ăn khó khăn
- Chảy mủ mắt.

**5. Phòng bệnh:**

- Phát hiện sớm và cách ly người bị sởi.
- Thực hiện tốt vệ sinh cá nhân, đặc biệt sát khuẩn mũi, họng hàng ngày bằng các dung dịch sát khuẩn thông thường bằng nước muối.
- Thực hiện vệ sinh môi trường sống, đảm bảo nhà cửa sạch sẽ và thông thoáng.

**III. Bệnh sốt xuất huyết:**

**1/ Nguyên nhân gây bệnh SXH :**

- Bệnh SHX 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*), đây là loại sống ở những nơi bùn lầy, nước đọng, chúng sống quanh vùng đông dân cư hoặc các nơi ẩm thấp kém vệ sinh.

- 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, nhứt khớp, chán ăn, đau bụng, chảy máu cam.

Nếu để bệnh tiến triển nặng: sốt cao 39°C đến 40°C. Kèm theo nôn ra máu, đi ngoài phân đen hoặc máu sẽ dẫn tới trụ 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.

- 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.