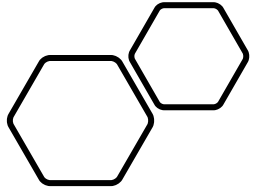


CHIA SẺ KIẾN THỨC PHÒNG,  
CHỐNG BỆNH GIAO MÙA – CHĂM  
SÓC SỨC KHOẺ GIA ĐÌNH

---



- Thời điểm giao mùa, thời tiết và độ ẩm không khí thay đổi thất thường khiến cơ thể không kịp thích ứng khiến cho hệ miễn dịch yếu đi nên rất dễ mắc bệnh.

- Ngoài ra thời tiết giao mùa, lúc nóng lúc lạnh, lúc khô lúc nồm ẩm là điều kiện thích hợp để cho virus, vi khuẩn gây bệnh sinh sôi, phát triển, phát tán trong không khí.

# Các đối tượng dễ mắc bệnh ở thời điểm giao mùa

Trẻ nhỏ: trẻ nhỏ hệ miễn dịch chưa hoàn thiện, sức đề kháng yếu nên rất dễ nhiễm bệnh, khi mắc bệnh dễ diễn biến nặng hơn người lớn.

Người cao tuổi, người có bệnh lý nền: đối tượng này thường có hệ miễn dịch yếu, khi thay đổi thời tiết dễ làm khởi phát các bệnh lý có sẵn.

Phụ nữ có thai: khi mang thai, cơ thể người phụ nữ có nhiều sự thay đổi, nội tiết tố thay đổi, hệ miễn dịch suy yếu khiến cho sức đề kháng suy giảm. Điều này làm cho cơ thể nhạy cảm hơn và dễ bị tấn công bởi các tác nhân gây bệnh.



Các bệnh thường gặp khi giao mùa

---

Các bệnh lây qua đường hô hấp

---

Các bệnh lây qua đường tiêu hoá

---

Các bệnh lây qua vectơ truyền bệnh

---

# I. BỆNH LÂY QUA ĐƯỜNG HÔ HẤP

CÚM

SỐT PHÁT BAN

THỦY ĐẬU

VIÊM KẾT MẠC

# 1.CÚM

Bệnh cúm là bệnh do virus cúm gây ra, bệnh phát triển khi virus cúm lây nhiễm và tấn công vào hệ thống hô hấp.

Hiện nay cúm có 3 loại khác nhau ảnh hưởng đến người đó là:

Cúm A: Virus cúm A thường xuyên thay đổi tạo ra nhiều biến chủng mới, khả năng lây nhiễm cao.

Cúm B: Virus cúm B khả năng biến đổi chậm hơn cúm A nên thường không gây ra những đợt lây nhiễm lớn.

Cúm C: virus cúm C gây ra các triệu chứng hô hấp nhẹ hơn cúm A và B, ít hình thành biến chứng nguy hiểm.

# Triệu chứng của bệnh cúm



Sốt



Ho



Mệt mỏi



Đau họng



Đau đầu



Đau cơ



Hắt hơi, sổ mũi

## 2. Sốt phát ban

Sốt phát ban là tình trạng nóng sốt, trên da có nổi các đốm nhỏ trên bề mặt hoặc nhô lên trên bề mặt da.

Nguyên nhân gây sốt phát ban:

Do nhiễm virus: virus sởi, virus rubella,...

Do nhiễm khuẩn từ các loại côn trùng nhỏ như chấy, rận,...



# Triệu chứng của sốt phát ban

---

- Sốt: có thể sốt nhẹ hoặc sốt cao trên 38,5 độ C.
- Phát ban: Các nốt phát ban xuất hiện sau khi sốt, thường có màu hồng hoặc đỏ, theo từng cụm, li ti, ban thường xuất hiện ngực, lưng, bụng sau có thể toàn thân. Đa số vết ban không ngứa và chỉ xuất hiện vài ngày nếu được chăm sóc đúng cách
- Triệu chứng khác: mệt mỏi, sổ mũi, ho, đau họng, tiêu chảy...

# 3. Thủy đậu

## Dịch thủy đậu vào mùa cao điểm

Thủy đậu là bệnh truyền nhiễm do virus Varicella Zoster gây ra và thường bùng phát thành dịch vào mùa xuân. Ở trẻ em, bệnh thường tiến triển nhẹ nhưng với trẻ sơ sinh và người lớn, thủy đậu có thể diễn biến rất nặng nề.

### TRIỆU CHỨNG



1 Sốt, đau đầu, đau cơ, một số trường hợp nhất là trẻ em có thể không có triệu chứng báo trước



2 Trong vòng 12-24 giờ, cơ thể người bệnh sẽ xuất hiện những nốt tròn nhỏ. Các nốt này sẽ tiến triển thành những mụn nước, bóng nước. Số lượng trung bình khoảng 100-500 nốt



3 Trong trường hợp bình thường những mụn nước này khô đi, trở thành vảy và tự khỏi hoàn toàn trong 4-5 ngày



### LỜI KHUYÊN



Thăm khám ngay khi phát hiện bệnh và điều trị thuốc theo chỉ định của bác sĩ



Tránh làm vỡ các bóng nước



Nằm trong phòng riêng, thoáng khí, có ánh sáng mặt trời, cách ly 7-10 ngày



Sử dụng các vật dụng sinh hoạt cá nhân riêng



Vệ sinh mũi họng hàng ngày



Thay quần áo và tắm rửa hàng ngày bằng nước ấm sạch



Mặc quần áo rộng, nhẹ, mỏng

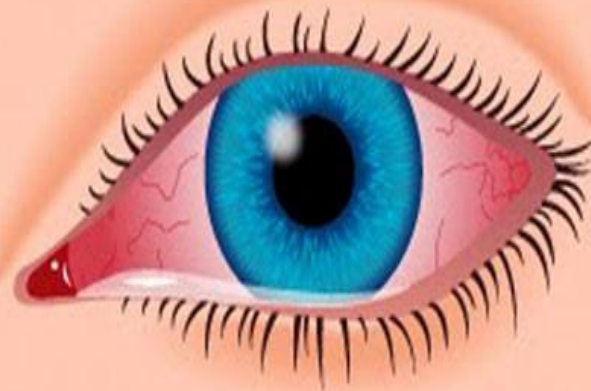


Ăn uống lành mạnh, đủ chất, dễ tiêu hóa

Nguồn: Bệnh viện Nhi trung ương

© TTXVN

## 4. Viêm kết mạc

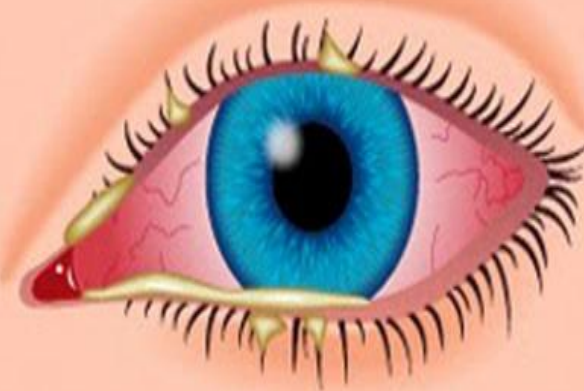


### **Viêm kết mạc do virus**

Biểu hiện: mắt đỏ, ngứa, chảy nước mắt. Bị một hay cả hai mắt. Rất hay lây,

### **Viêm kết mạc dị ứng**

Rất giống với viêm kết mạc do virus, nhưng kèm theo sung huyết mũi, hắt hơi, sưng phù mí mắt và rất nhạy với ánh sáng. Bị cả hai mắt. Không lây.



### **Viêm kết mạc do vi khuẩn**

Mắt đỏ với gỉ mắt bầy nhầy màu vàng hay vàng/xanh lục. Dính các mí mắt khi ngủ dậy. Có thể bị một hay hai mắt. Thường lây truyền trực tiếp.

### **Mắt bình thường**

Củng mạc mắt màu trắng, chỉ thấy vài mạch máu nhỏ. Có một lớp phim nước mắt đầy đủ. Không có gỉ mắt hay chảy nước mắt đáng kể.

# Các biện pháp phòng bệnh lây qua đường hô hấp

- Cần thường xuyên rửa tay với xà phòng và nước sạch. Súc miệng, họng bằng nước muối loãng hoặc các dung dịch sát khuẩn. Che miệng, mũi bằng khăn giấy, khăn tay khi ho hắt hơi.
- Vệ sinh nhà ở, nơi làm việc, đảm bảo thông thoáng. Thường xuyên lau bằng nước sát khuẩn, vệ sinh các đồ dùng, dụng cụ, bề mặt sàn nhà, tay nắm cửa, tay vịn cầu thang...
- Hạn chế tiếp xúc với người bệnh, khi tiếp xúc phải đeo khẩu trang và sử dụng các phương tiện phòng hộ. Vệ sinh cá nhân sau khi tiếp xúc.
- Tiêm chủng đầy đủ phòng các bệnh có vacxin như sởi, quai bị, rubella, cúm, thủy đậu...
- Tăng cường sức khỏe bằng cách ăn uống đầy đủ, nghỉ ngơi hợp lý, luyện tập thể dục thể thao hằng ngày.

## II. BỆNH LÂY QUA ĐƯỜNG TIÊU HOÁ

1. Bệnh tay  
chân miệng

2. Bệnh tiêu  
chảy cấp



# 1. Bệnh tay chân miệng

## Bệnh tay chân miệng là gì?

- Tay chân miệng là bệnh truyền nhiễm cấp tính ở trẻ em do vi rút gây ra.
- Bệnh lây chủ yếu theo đường tiêu hóa và dễ phát triển thành dịch.
- Tay chân miệng là bệnh thông thường ở trẻ em. Tuy nhiên, trong một số trường hợp, bệnh có thể gây biến chứng nguy hiểm dẫn tới tử vong.

## Ai có thể mắc bệnh tay chân miệng?



- Bệnh tay chân miệng thường gặp ở trẻ em, nhất là trẻ dưới 3 tuổi.

2

## Những biểu hiện chính của bệnh tay chân miệng như thế nào?

- Sốt nhẹ, chán ăn, mệt mỏi, đau họng;
- Xuất hiện bóng (bong) nước: Ban đầu là những chấm đỏ, sau thành bóng (bong) nước và vỡ ra thành vết loét. Thường thấy ở da, trong miệng và có những đặc điểm sau:

- Ở da:  
thường thấy ở lòng bàn tay, lòng bàn chân, đầu gối và cẳng chân của trẻ.



- Ở trong miệng:  
thường thấy ở lợi, lưỡi và mặt trong của má. Trẻ đau miệng, kém ăn.



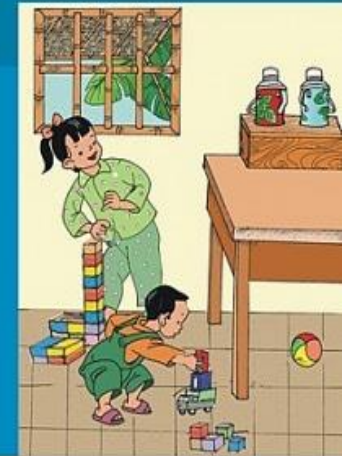
3

## Bệnh tay chân miệng lây truyền như thế nào?

**Khả năng lây bệnh cao nhất trong một tuần đầu của bệnh.**



- Bệnh dễ lây nhiễm và lây từ người này sang người khác qua đường tiêu hóa do ăn phải thức ăn có mầm bệnh, qua tiếp xúc trực tiếp với phân, dịch mũi họng, bóng (bong) nước bị vỡ của trẻ bệnh hoặc qua tiếp xúc với đồ chơi, thìa, bát, bàn ghế bị nhiễm mầm bệnh.



4

# 1. Bệnh tay chân miệng

**NHỮNG SAI LẦM  
DỄ MẮC PHẢI  
khi trẻ bị bệnh  
tay chân miệng**

Không cách ly với  
trường, lớp

Ủ ấm khi bị sốt

Tự ý truyền dịch

Vệ sinh  
răng miệng kém

Không thường xuyên  
rửa tay bằng xà phòng

Kiêng tắm

*Tay chân miệng là bệnh nhiễm trùng do virus gây nên, thường tự khỏi và không đe dọa đến sức khỏe. Tuy nhiên, nếu hiểu không đúng và chăm sóc sai cách có thể khiến bệnh trở nên trầm trọng, gây nhiều biến chứng nguy hiểm, đe dọa đến tính mạng của trẻ nhỏ.*

## BIỆN PHÁP PHÒNG BỆNH

● Vệ sinh tay, răng miệng sạch sẽ



● Ăn chín, uống chín



● Không tiếp xúc với người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh



● Vệ sinh thường xuyên nơi ở, các vật dụng thường dùng



● Sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh



● Khám, chữa bệnh ở cơ sở y tế uy tín khi có dấu hiệu nghi ngờ mắc bệnh



Nguồn: Bộ Y tế, TTXVN  
infographics.vn

© TTXVN  
Vietnam News Agency

## 2. Tiêu chảy cấp do nhiễm trùng



### NGUYÊN NHÂN, ĐƯỜNG LÂY TRUYỀN

- Nguyên nhân gây bệnh: Nhiễm virus: Chiếm nhiều nhất, nhiễm vi khuẩn, nhiễm ký sinh trùng và nấm.
- Đường lây truyền bệnh: Bệnh lây từ người bệnh hoặc người lành mang trùng sang người khỏe mạnh thông qua đường tiêu hóa (qua thức ăn, nước uống, bắn tay bị vấy bẩn,... hoặc qua trung gian là ruồi).
- Tất cả mọi người đều có khả năng mắc bệnh. Tuy nhiên, người có nguy cơ mắc bệnh cao gồm: Suy dinh dưỡng, suy giảm miễn dịch, tập quán ăn uống thiếu vệ sinh.



### TRIỆU CHỨNG CỦA TIÊU CHẢY NHIỄM TRÙNG GỒM NHỮNG GÌ?



Nôn và buồn nôn



Đau bụng



Tiêu chảy nhiều lần



Có thể sốt hoặc không



Đau đầu, chóng mặt



Đi cầu nhiều lần trong ngày, tính chất phân:

- Phân lỏng vàng có nhiều nước; không nhầy, không máu (do virus/VK không xâm lấn).
- Phân nhầy, máu (do VK xâm lấn).



Tình trạng mất nước.

- Mối mất nước: Không có triệu chứng hoặc dấu hiệu gì.
- Mất nước trung bình: Khát, bứt rứt hoặc kích động, giảm dần hồi da, mắt trũng.
- Mất nước nặng: Các triệu chứng nặng thêm, ý thức suy giảm, không có nước tiểu, da xanh, tay chân lạnh ẩm, mạch nhanh, nhẹ, huyết áp thấp hoặc không đo được.





### 3. Biện pháp phòng, chống bệnh lây qua đường tiêu hoá

- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch, trước khi chế biến thức ăn, trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.
  - Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.
  - Thường xuyên lau sạch các bề mặt, vật dụng tiếp xúc hằng ngày như đồ chơi trẻ em, dụng cụ học tập, tay nắm cửa, tay vịn cầu thang, mặt bàn, mặt ghế... bằng xà phòng hoặc các chất tẩy rửa thông thường
  - Không vứt rác bừa bãi ra môi trường; thu gom, xử lý, đổ rác đúng nơi quy định, xa nguồn nước.
  - Uống, tiêm các loại vacxin phòng bệnh như uống vacxin phòng tiêu chảy cấp do rotavirus, tiêm vacxin phòng viêm gan A, thương hàn...
-

III. BỆNH LÂY  
QUA VECTO  
TRUYỀN  
BỆNH

---

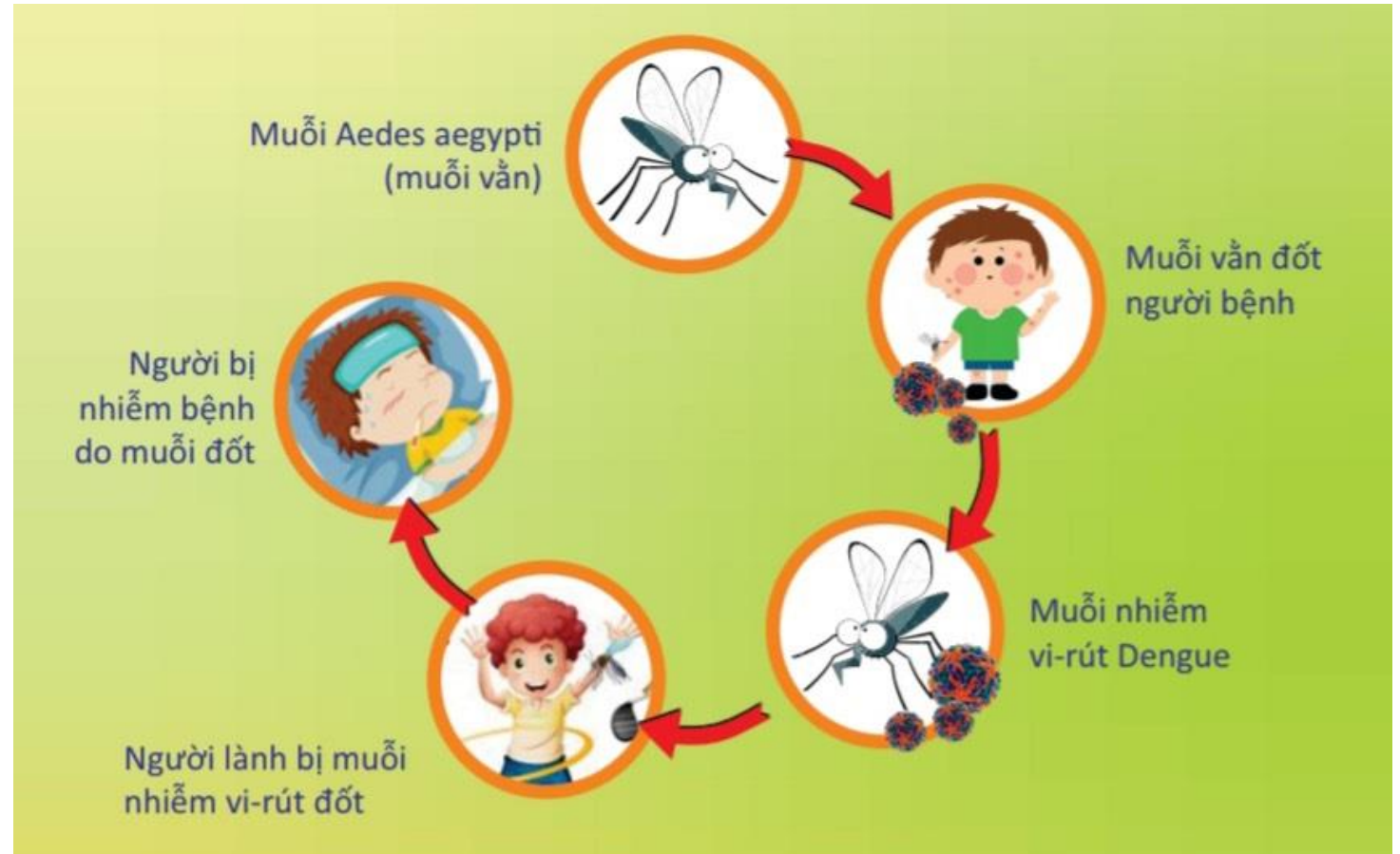
Sốt xuất huyết

---

Viêm não nhật  
bản

# 1.Sốt xuất huyết

- Virus dengue có 4 tuýp huyết thanh DEN-1,DEN-2,DEN-3 và DEN-4.
- Muỗi Aedes aegypti hoạt động vào ban ngày và chỉ có muỗi cái mới đốt người và truyền bệnh



# Triệu chứng và dấu hiệu cảnh báo

Sốt xuất huyết: Hỏi&Đáp

**NHỮNG DẤU HIỆU CẢNH BÁO SỐT XUẤT HUYẾT DENGUE NẶNG**

- Đau bụng dữ dội
- Nôn liên tục
- Chảy máu lợi, chân răng
- Nôn ra máu
- Thở nhanh
- Mệt mỏi/ bồn chồn

**Lập tức tìm đến cơ sở y tế nếu có dấu hiệu bị Sốt xuất huyết Dengue nặng**

Logo of the Ministry of Health of Vietnam and the World Health Organization.

Sốt xuất huyết: Hỏi&Đáp

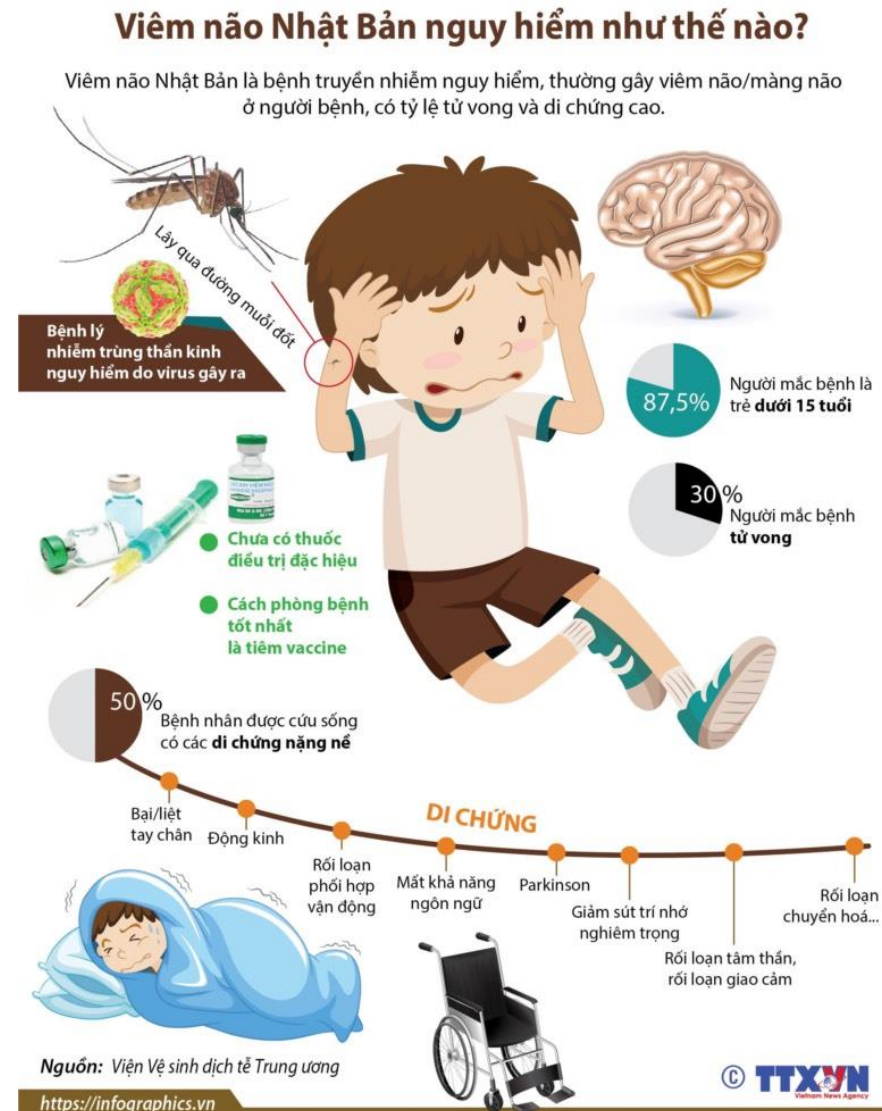
**CÁC TRIỆU CHỨNG CỦA SỐT XUẤT HUYẾT DENGUE LÀ GÌ?**

! Bệnh **Sốt xuất huyết** thể hiện qua triệu chứng điển hình là **sốt cao (40°C)**, và thường kèm theo ít nhất 2 triệu chứng sau:

- Đau đầu
- Đau hốc mắt
- Buồn nôn và/hoặc nôn mửa
- Nổi hạch
- Đau cơ, xương hoặc khớp
- Phát ban

Logo of the Ministry of Health of Vietnam and the World Health Organization.

## 2. Viêm não Nhật Bản





### 3. Biện pháp phòng chống lây bệnh qua vecto truyền bệnh

Tiêu diệt, ngăn chặn, loại bỏ các điều kiện để côn trùng truyền bệnh như muỗi, ruồi, gián ... sinh sôi, nảy nở.

Bảo vệ không để côn trùng đốt hoặc vào nhà: ngủ màn, lưới chắn muỗi, bôi thuốc xua đuổi côn trùng...

Tiêm phòng vacxin đối với bệnh Viêm não Nhật Bản(là bệnh duy nhất do vecto truyền bệnh có vacxin phòng bệnh).



# GIẢI ĐÁP THẮC MẮC





Thank you