

# TRƯỜNG MẦM NON SƠN CA

## TUYÊN TRUYỀN BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP LÚC GIAO MÙA (HÈ - THU) Ở TRẺ MẦM NON

*Khuyến cáo của y tế trường MN Sơn Ca gửi tới Quý phụ huynh!*

Thời tiết, khí hậu vào thời điểm giao mùa thay đổi thất thường lúc nắng, lúc mưa là môi trường thuận lợi cho các vi khuẩn, virus gây bệnh sinh sôi và phát triển. Trong khi đó, hệ miễn dịch của trẻ vốn còn non yếu, chưa kịp thích nghi với sự thay đổi đó, cộng thêm sự xâm nhập và tấn công của “tổ hợp” tác nhân gây bệnh khiến trẻ dễ mắc các bệnh đường hô hấp cùng nhiều bệnh lý nguy hiểm khác. Chính vì vậy, phụ huynh cần lưu ý đến các bệnh thường gặp khi giao mùa để có biện pháp phòng tránh và xử trí an toàn. Sau đây là một số bệnh thường gặp ở trẻ.

**1. Cúm A:** Bệnh cúm A là bệnh truyền nhiễm cấp tính đặc biệt nguy hiểm do virut cúm tuýt A, chủng H5N1, H7N9 gây ra với các triệu chứng:

Sốt 38 độ trở lên, ho khó thở liên tục, suy hô hấp và dẫn đến tử vong. Virut cúm A (H5N1) và cúm A (H7N9) có rất nhiều trong chất bài tiết như dịch mũi họng, phân gia cầm.



Sốt



Ho



Mệt mỏi



Đau họng



Đau đầu



Đau cơ



Hắt hơi, sổ mũi

Bệnh lây qua đường hô hấp với biểu hiện trẻ sốt, đau đầu, đau cơ, mệt mỏi, hắt hơi, sổ mũi, đau họng và ho.

Tác nhân gây bệnh hiện nay ở nước ta chủ yếu do các chủng virus cúm A và cúm B. Bệnh có khả năng lây nhiễm rất cao, qua đường hô hấp, qua các giọt nhỏ nước bọt hay dịch tiết mũi họng do hắt hơi, ho, khạc.

Thông thường, bệnh diễn biến nhẹ và hồi phục trong vòng 2-7 ngày, nhưng đối với trẻ em bệnh có thể diễn biến nặng hơn như viêm phổi, dễ bị biến chứng và có thể dẫn đến tử vong.

### **Trong trường hợp trẻ bị mắc cúm, cha mẹ cần lưu ý các điều sau:**

#### **\* Hạ sốt cho trẻ**

- Nói rộng quần áo cho trẻ.
- Chườm ấm ở vùng trán, nách, bẹn. *(Nhiệt độ nước chườm được xác định bằng cách nhúng cùi chỏ của người lớn vào chậu nước, nếu thấy ấm là được.)*
- Cho trẻ uống thuốc hạ sốt theo chỉ định của Bác sĩ, mỗi 4- 6h uống nhắc lại 1 lần nếu trẻ có sốt  $\geq 38,5^\circ$

#### **\* Vệ sinh đường hô hấp**

- Vệ sinh mũi miệng: Dùng khăn giấy mềm lau sạch mũi, dãi rồi vứt bỏ ngay sau khi sử dụng. *(Không nên dùng khăn xô vì sau mỗi lần lau, nếu không thay khăn mới, dùng lại khăn cũ vì rút vẫn bám lại trên khăn.)*
- Hàng ngày, nhỏ dung dịch nước muối sinh lý Natriclorid 9‰ vào mắt, mũi cho trẻ, súc miệng bằng nước muối sinh lý hoặc nước muối pha loãng đối với trẻ lớn.
- Thường xuyên vệ sinh tay sạch sẽ bằng xà phòng với nước sạch (vệ sinh cả bàn tay người chăm sóc và cả cho trẻ), tránh tối đa việc đưa tay lên mắt, mũi, miệng.

#### **\* Dinh dưỡng:**

- Cho trẻ ăn thức ăn giàu dinh dưỡng, mềm, dễ tiêu, dễ nuốt: Cháo, sữa, hoa quả và uống nhiều nước.

#### **\* Phòng lây nhiễm:**

- Cách ly trẻ tương đối: Hạn chế cho trẻ tiếp xúc với trẻ lành, hướng dẫn che miệng và mũi khi ho và hắt hơi, tốt nhất bằng khăn vải hoặc khăn giấy.
- Mang khẩu trang khi chăm sóc trẻ.
- Tắm cho trẻ bằng nước ấm trong phòng kín gió, để tránh nhiễm lạnh.

### **Các chuyên gia khuyến cáo, tiêm vắc xin là biện pháp hiệu quả để phòng cúm.**

Trẻ bị cúm cần được cách ly và người chăm sóc trẻ cần đeo khẩu trang để phòng lây nhiễm. Ngoài ra, các gia đình cần chú ý đảm bảo nơi ở thông thoáng, sạch sẽ, nhiều ánh sáng...

## **2. Bệnh tay - chân - miệng**

Bệnh chủ yếu xảy ra ở trẻ em, dễ lây lan thành dịch làm nhiều người mắc. Bệnh do coxsackie virus A16 gây ra. Sau thời gian ủ bệnh từ 3 - 7 ngày, trẻ bắt đầu bị sốt nhẹ, mỏi mệt, kém ăn, đau họng... sau đó xuất hiện những nốt ban màu hồng có đường kính khoảng 2mm, ở trong miệng và trên da lòng bàn tay, gan bàn chân, đôi khi cũng thấy ở mông và cẳng chân. Nếu không được chăm sóc và điều trị kịp thời bệnh rất dễ biến chứng thành viêm não dẫn đến tử vong ở trẻ. Vì vậy, khi thấy trẻ có những dấu hiệu trên cần phải cách ly trẻ và đưa trẻ đến cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn và điều trị hợp lý.

**Cách phòng tránh:** Rửa tay cho trẻ thường xuyên bằng xà phòng và nước ấm. Hãy tạo thói quen này cho trẻ làm hàng ngày, đảm bảo chế độ ăn chín, uống sôi, cho trẻ ăn khoa học, không để trẻ ăn bốc, mút tay, ngậm đồ. Mọi đồ dùng cần phải sạch sẽ và hợp vệ sinh, lau sạch đồ chơi, những bề mặt trẻ tiếp xúc hàng ngày để ngăn ngừa nguy cơ lây nhiễm bệnh, khi nghi ngờ có mầm bệnh hoặc nơi có mầm bệnh không cho trẻ tiếp xúc...



Dấu hiệu nhận biết bệnh tay - chân – miệng

### 3. Sốt xuất huyết

Bệnh do muỗi đốt mang virus bệnh sốt xuất huyết gây ra. Dấu hiệu đầu tiên là trẻ bị sốt trong 7 ngày trở lại, không ho, không sổ mũi, không tiêu chảy, trên người nổi những nốt xuất huyết, thường là ở cánh tay, cẳng chân. Các nốt tròn, nhỏ như vết muỗi cắn nhưng khác ở chỗ khi căng ra những đốm này không biến mất. Trẻ có thể đau bụng ở hạ sườn phải, chảy máu cam, nôn hoặc đi ngoài ra máu. Nặng hơn, trẻ có thể bị trụy tim mạch (sốc): tay chân lạnh, người lừ đừ, kêu mệt. Triệu chứng này thường xuất hiện vào ngày thứ ba đến ngày thứ năm của đợt sốt. Đưa trẻ đến cơ sở y tế gần nhất để kiểm tra khi có các dấu hiệu trên.

**Cách phòng tránh:** thường xuyên tắm cho trẻ và vệ sinh thân thể cho trẻ, khi ngủ phải mắc, vệ sinh giường cho trẻ thường xuyên, vệ sinh sạch sẽ môi trường sống, loại bỏ các dụng cụ chứa nước không cần thiết, phun thuốc diệt muỗi theo đúng khuyến cáo,...

SỞ Y TẾ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH  
TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG – GIÁO DỤC SỨC KHỎE

**Dấu hiệu bệnh thường gặp:**  
Sốt cao đột ngột, liên tục, không giảm với thuốc hạ sốt.

**Dấu hiệu nguy hiểm cần phải đưa ngay đến cơ sở y tế gần nhất:**  
Xuất huyết dạng chấm hoặc mảng ở da.

Người bệnh bớt rứt, vật vã, li bì.  
Bàn tay, bàn chân lạnh, và mờ bói, tím tái.  
Chảy máu mũi, chân răng, chảy máu đường tiêu hóa bất thường.  
Nôn ọc nhiều, đau bụng nhiều.

\*Cá nhân và tổ chức không tuân thủ các biện pháp phòng, chống bệnh Sốt xuất huyết theo Luật phòng, chống bệnh truyền nhiễm sẽ bị XỬ PHẠT HÀNH CHÍNH theo Nghị định số 176/2013/NĐ-CP.

Trung tâm Truyền thông – Giáo dục Sức khỏe  
59B Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1, Tp. HCM – ĐT: 39 309 878

**Cộng đồng chung tay:  
đẩy lùi Sốt xuất huyết,  
thành công bền vững**

Năm 2016

### **ĐỀ HẠN CHẾ CÁC DỊCH BỆNH CHO TRẺ PHỤ HUYNH CẦN:**

#### **1. Nâng cao sức đề kháng của cơ thể trẻ như:**

- Thực hiện tốt vệ sinh cá nhân cho trẻ, nhất là thường xuyên rửa tay với xà phòng để loại trừ mầm bệnh

- Ăn đủ chất, ăn nhiều rau xanh, hoa quả, thức ăn có nhiều vitamin chú ý thêm các loại rau, củ, quả nhưng cần rửa sạch trước khi ăn.

- Không ăn những thức ăn chưa nấu chín và không hợp vệ sinh.

- Đảm bảo cho trẻ uống đủ nước, bổ sung thêm nước cam vắt hoặc nước chanh.

Hạn chế sử dụng các loại nước đóng chai, nhất là loại nước có ga.

#### **2. Vệ sinh môi trường:**

- Nhà ở gọn gàng, sạch sẽ thông thoáng để làm giảm độ nóng và thanh thải mầm bệnh trong không khí;

- Không để thức ăn, rác, nước thải vương vãi làm thu hút ruồi, côn trùng vào nhà;

**3. Phụ huynh thường xuyên trao đổi với giáo viên về tình hình sức khỏe của trẻ trong ngày.**

Nếu trẻ mệt, ốm, bệnh cho nghỉ ở nhà theo dõi và báo với giáo viên lớp được biết. Không cho trẻ bị bệnh lây nhiễm đi học sẽ lây sang các bạn khác trong lớp.

Trên đây là một số biện pháp phòng chống bệnh thường gặp lúc giao mùa (hè-thu) ở trẻ mầm non.

Kính mong các bậc phụ huynh và giáo viên thực hiện tốt công tác vệ sinh phòng dịch để hạn chế dịch bệnh xảy ra trong nhà trường.

Xin trân trọng cảm ơn!

**TRƯỜNG MẦM NON SƠN CA**