

BÀI TUYÊN TRUYỀN

Phòng, chống dịch bệnh mùa hè

Kính thưa các thầy giáo, cô giáo cùng toàn thể các em học sinh thân mến!

Với đặc điểm nóng, ẩm của mùa hè là điều kiện thuận lợi để bùng phát một số bệnh như: tiêu chảy, sốt vius, mắt đỏ, quai bị... Đặc biệt là đối với trẻ em khi hệ miễn dịch chưa hoàn thiện, sức đề kháng kém. Vì vậy, chúng ta nên biết một số cách phòng bệnh cơ bản sau:

1. Bệnh tiêu chảy

Bệnh tiêu chảy là một bệnh truyền nhiễm lây lan qua đường tiêu hóa, do vi khuẩn gây nên.

Như chúng ta đã biết trẻ bị xem là mắc tiêu chảy khi trẻ đi đại tiện trên 3 lần một ngày, ra phân lỏng hoặc toàn nước. Đây là một bệnh thường gặp ở trẻ nhỏ, đa số trường hợp mắc bệnh hồi phục tốt nếu được chăm sóc đúng cách, ngược lại bệnh có thể gây nhiều biến chứng nguy hiểm như mất nước, rối loạn điện giải, suy dinh dưỡng thậm chí tử vong.

Tiêu chảy gồm 2 loại: Tiêu chảy cấp xảy ra đột ngột nhưng chỉ kéo dài vài ngày có khi tới hơn 1 tuần, nhưng không quá 2 tuần. Tiêu chảy mãn tính là tiêu chảy kéo dài trên 2 tuần, 1 tháng có khi hơn nữa, có ngày tiêu chảy ít, có ngày tiêu chảy nhiều, có ngày tưởng như khỏi bệnh nhưng lại tái phát ngay. Loại tiêu chảy mãn tính ít gặp hơn tiêu chảy cấp, nhất là ở trẻ em.

*** Nguyên nhân gây tiêu chảy**

Do mất cân bằng giữa vi khuẩn có lợi và vi khuẩn có hại trong đường ruột (do ăn uống thiếu vệ sinh, thức ăn dơ bẩn, ôi thiu, không được nấu chín kỹ, hoặc là để ruồi nhặng đậu vào, nước không đun sôi...) các vi khuẩn có hại xâm nhập vào đường ruột, chúng sinh sôi nảy nở rất nhanh và lấn áp vi khuẩn có lợi, tiết ra độc tố gây tiêu chảy.

*** Cách điều trị**

- Bổ sung lượng nước cần thiết như ORESOL.
- Tuyệt đối không được nhịn ăn “để ruột nghỉ ngơi”. Điều này hết sức sai lầm và hết sức nguy hiểm. Thực tế cho dù bị tiêu chảy nhưng cơ thể vẫn có khả năng hấp thu 70 % chất dinh dưỡng. Nếu ăn tốt sẽ giúp quá trình lành bệnh diễn ra nhanh hơn.

*** Cách phòng bệnh**

Vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường

- Rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.
- Mỗi gia đình có một nhà tiêu hợp vệ sinh, cấm đi tiêu bừa bãi. Đối với gia đình có bệnh nhân tiêu chảy cấp cần rắc vôi bột hoặc cloramin B sau mỗi lần đi tiêu.

- Phân và chất thải của người bệnh phải đổ vào nhà tiêu, cho vôi bột, Cloramin B cho mỗi lần đi tiêu.

- Tránh tập trung ăn uống nơi đông người như ma chay, cưới hỏi, cúng giỗ.

- Hạn chế vào vùng đang có dịch.

An toàn vệ sinh thực phẩm

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

