|  |  |
| --- | --- |
| TRƯỜNG TH NGUYỄN TẤT THÀNH  **BỘ PHẬN Y TẾ HỌC ĐƯỜNG** | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |
|  | *Thống nhất, ngày 18 tháng 02 năm 2025* |

**BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG, CHỐNG BỆNH SỞI**

**I. BỆNH SỞI : NGUYÊN NHÂN & ĐƯỜNG LÂY**

Bệnh sởi hình thành do virus Polinosa Morbillarum gây ra nằm ở mũi và họng của người bệnh.

Đường lây truyền:   
*+ Cách 1:* Khi người bệnh nói chuyện, hắt hơi, ho,… thì virus gây bệnh sẽ theo ra ngoài không khí bằng những giọt nước nhỏ xíu, người khác vô tình hít vào sẽ bị lây nhiễm.  
*+ Cách 2:* Những giọt nước đó bị vương vào đồ đạc xung quanh, chỉ cần bạn sờ vào những đồ đạc ấy và đưa tay lên mũi, miệng thì bạn cũng sẽ bị lây bệnh.

Đối tượng mắc bệnh: Người chưa từng mắc bệnh sởi hoặc chưa được tiêm vaccine phòng bệnh sởi, chính vì thế trẻ em từ 1- 4 tuổi rất dễ gặp phải vì lúc này hệ miễn dịch của các bé chưa hoàn chỉnh.

**II. TRIỆU CHỨNG BỆNH SỞI:**

- Sốt nhẹ đến nặng.

- Ho khan, không có đờm.

- Chảy nước mũi.

- Mắt đỏ.

- Đau đầu.

- Đau cổ họng.

- Có thể nổi hạch.

- Không chịu được ánh sáng và sức nóng.

- Trên cơ thể bắt đầu nổi lên những nốt nhỏ xíu màu hồng nhạt, đây là dấu hiệu khá đặc trưng của bệnh sởi. Dần dần, những mảng đỏ nổi lên trên khắp cơ thể theo hướng từ trên xuống dưới: Từ mặt, tai, theo đường tóc, tay, xuống ngực, lưng, đùi, bàn chân.

- Những đốm đỏ nổi lên khiến bạn cảm tấy ngứa, khó chịu, nóng ran toàn thân.

- Khoảng 7-10 sau những vết đỏ này sẽ lặn dần, vết nào xuất hiện trước sẽ lặn trước và không để lại sẹo trên cơ thể người bệnh.

**III. CÁCH PHÒNG NGỪA BỆNH SỞI**:

Để chủ động phòng chống bệnh sởi ngành Y tế khuyến cáo người dân cần thực hiện các biện pháp sau:

1. Hãy đưa trẻ đi tiêm vắc xin phòng bệnh sởi ngay khi trẻ đủ 9 tháng tuổi và tiêm nhắc lại mũi 2 vắc xin phối hợp sởi – rubella khi trẻ đủ 18 – 23 tháng tuổi trong Tiêm chủng mở rộng và tiêm chủng chiến dịch do cơ quan y tế địa phương tổ chức.

2. Người lớn trong gia đình có trẻ dưới 5 tuổi chưa mắc bệnh sởi hoặc chưa tiêm đầy đủ vắc xin phòng bệnh sởi và phụ nữ trước khi mang thai tối thiểu 3 tháng cần chủ động tiêm vắc xin phòng bệnh sởi (có thể tiêm vắc xin phối hợp phòng bệnh sởi – quai bị - rubella) tại các cơ sở tiêm chủng để phòng bệnh cho chính bản thân và cho trẻ trong gia đình mình.

3. Thường xuyên vệ sinh các nhân, vệ sinh mũi, họng, mắt hàng ngày cho trẻ. Với người lớn trước khi tiếp xúc với trẻ cần vệ sinh bàn tay, thay quần áo...

4. Ăn uống đầy đủ chất, dinh dưỡng hợp lý.

5. Nơi ở phải được thông thoáng, lưu thông không khí như: mở cửa sổ thường xuyên, có ánh nắng mặt trời chiếu vào, bật quạt để thông thoáng khí...

6. Không cho trẻ em dùng chung vật dụng cá nhân (khăn mặt, bàn chải, cốc, chén, bát, đũa..), đồ chơi hoặc đồ vật dễ bị ô nhiễm chất tiết mũi họng của người mắc bệnh. Làm sạch vật dụng cá nhân, đồ chơi, đồ vật nghi bị ô nhiễm chất tiết mũi họng của người mắc bệnh bằng xà phòng hoặc các chất tẩy rửa thông thường với nước sạch.

7. Lau sàn nhà, nắm đấm cửa, mặt bàn, ghế, khu vệ sinh chung hoặc bề mặt của đồ vật nghi ngờ bị ô nhiễm dịch tiết mũi họng của bệnh nhân bằng xà phòng hoặc các chất tẩy rửa thông thường từ 1 – 2 lần/ngày.

8. Hạn chế tiếp xúc với các trường hợp mắc/nghi mắc bệnh, khi phải tiếp xúc với người bệnh phải đeo khẩu trang y tế và các trang bị phòng hộ cá nhân.Phụ nữ có thai tuyệt đối không tiếp xúc với người mắc bệnh sởi.

9. Khi phát hiện trường hợp có triệu chứng như sốt, phát ban, chảy nước mũi,... gia đình phải thông báo ngay đến Trạm y tế xã, phường; các cơ sở y tế để được tư vấn, xử trí, điều trị, cách ly kịp thời.

10. “Tiêm chủng là biện pháp tốt nhất để phòng chống bệnh sởi !”

“Hãy đưa trẻ từ 1- 5 tuổi đi tiêm vắc xin phòng bệnh sởi-rubella tại các trường mầm non hoặc tại trạm y tế”

**IV. CÁCH CHĂM SÓC NGƯỜI BỆNH KHI BỊ SỞI:**

Đảm bảo uống đủ nước, nghỉ ngơi nơi thoáng mát tránh giò lùa.

Vệ sinh răng miệng sạch sẽ, lau người bằng khăn mềm sạch.  
Thay ga, đệm, quần áo để đảm bảo giữ vệ sinh . Lau người hàng ngày bằng khăn sạch, mềm.

Kiêng gió, kiêng bẩn, cách ly người bệnh, cho người bệnh ở phòng thoáng, sáng, tránh gió lùa.

Tăng cường chế độ dinh dưỡng : Đầy đủ 4 nhóm thực phẩm: chất bột, chất đạm, chất béo, Vitamin.

Nên ăn thức ăn lỏng, dễ tiêu hóa và uống nhiều nước hoa quả. Cho người bệnh ăn nhiều rau chân vịt, cải trắng, cà rốt, củ cải, táo, lê, đào… sẽ cung cấp năng lượng cho người bệnh, giúp người bệnh nhanh chóng phục hồi sức khỏe.

Tuân thủ liều bổ sung VitaminA theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Không nên uống các loại nước kích thích, có ga.  
 **DUYỆT CỦA BGH**  **NHÂN VIÊN Y TẾ**