

BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG, CHỐNG BỆNH TRUYỀN NHIỄM MÙA ĐÔNG XUÂN NĂM 2025

Mùa Đông – Xuân là thời điểm thuận lợi cho nhiều bệnh truyền nhiễm bùng phát và lây lan nhanh trong cộng đồng, đặc biệt là các bệnh lây qua đường hô hấp. Để bảo vệ sức khỏe bản thân, gia đình và cộng đồng, mỗi người dân cần chủ động thực hiện các biện pháp phòng bệnh theo khuyến cáo của Bộ Y tế.

MỘT SỐ BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH MÙA ĐÔNG XUÂN

Mùa đông xuân là thời gian thuận lợi cho các loại vi rút, vi khuẩn gây bệnh phát triển, tồn tại lâu hơn trong môi trường, làm tăng nguy cơ bùng phát dịch trong cộng đồng.

Một số bệnh thường gặp như: cúm, sởi, rubella, ho gà, não mô cầu, thủy đậu, tay chân miệng, tiêu chảy, liên cầu lợn...



NĂM 2022



TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG
GIÁO DỤC SỨC KHỎE TRUNG ƯƠNG

1. Các bệnh thường gặp trong mùa Đông – Xuân

- Cúm mùa (A/H1N1, A/H3N2, cúm B)
- Cúm gia cầm có khả năng lây sang người (A/H5N1, A/H5N6...)
- COVID-19
- Ho gà, bạch hầu
- Sởi, rubella
- Viêm phổi, viêm đường hô hấp trên
- Tay chân miệng (có thể xuất hiện rải rác)

Cuối mùa đông và đầu mùa xuân là giai đoạn gió mùa lạnh, hanh khô là điều kiện thuận lợi cho các loại vi khuẩn, vi rút phát triển, nguy cơ gây ra các bệnh truyền nhiễm nguy hiểm, nhất là bệnh lây truyền qua đường hô hấp và tiêu hóa; thời điểm này thường diễn ra nhiều lễ hội, mọi người gia tăng tiếp xúc gần nên có nguy cơ bùng phát dịch bệnh càng cao. Mọi người cần trang bị một số kiến thức cơ bản về dịch bệnh mùa đông xuân như:

Sởi: Bệnh truyền nhiễm cấp tính lây qua đường hô hấp do virus Polynosa morbillorum gây ra, lây theo đường hô hấp qua các giọt bắn dịch tiết từ đường hô hấp của người mắc bệnh hoặc cũng có thể qua tiếp xúc trực tiếp. Bệnh xuất hiện quanh năm nhưng chủ yếu xảy ra vào mùa đông xuân.

Rubella: Bệnh do **virus Rubella** gây ra, phát triển mạnh vào cuối mùa đông đầu mùa xuân, lây truyền qua đường hô hấp khi người lành tiếp xúc trực tiếp với dịch tiết của người bệnh. Giai đoạn dễ lây nhiễm bệnh là từ 7 ngày trước đến 7 ngày sau khi phát ban đỏ.

Thủy đậu: Mùa đông xuân không khí ẩm, nhất là giai đoạn chuyển từ đông sang xuân khiến cho siêu vi có tên Varicella Zoster Virus gây bệnh thủy đậu phát triển mạnh.

Bệnh cảm cúm: Cảm cúm là dịch bệnh thường xuất hiện vào thời điểm thời tiết chuyển mùa hoặc vào những ngày đông lạnh giá. Trong điều kiện thời tiết khắc nghiệt như vậy, cơ thể chúng ta phản ứng không kịp, sức đề kháng yếu, tạo điều kiện cho vi rút cúm xâm nhập, lây lan qua nước bọt, nước mũi/đờm của người bị bệnh, cảm cúm nặng thường có triệu chứng như đau đầu, ngạt mũi, sốt, đau họng nhẹ...

Ho gà: là bệnh truyền nhiễm cấp tính do trực khuẩn ho gà thuộc họ Pavrobacteriaceae gây ra, lây chủ yếu qua đường hô hấp, biểu hiện lâm sàng bằng những cơn ho dữ dội và thở rít vào. Bệnh xảy ra quanh năm nhưng chủ yếu là vào mùa đông xuân, vì thời tiết ẩm ướt, không khí lạnh khiến cho vi khuẩn ho gà sinh sôi và phát triển nhanh chóng. Bệnh thường gặp chủ yếu ở trẻ em từ 1-6 tuổi, trẻ càng nhỏ tuổi bệnh càng nặng.

Tiêu chảy: Dịch tiêu chảy là bệnh dịch xuất hiện quanh năm, nhưng thời tiết se lạnh là điều kiện lý tưởng hơn cho các vi khuẩn, kí sinh trùng, vi rút xâm nhập

vào cơ thể và gây bệnh. Trong đó tiêu chảy là một dịch bệnh khá là nguy hiểm trong mùa đông.

Bệnh viêm đường hô hấp: Khi thời tiết chuyển mùa, khí hậu lạnh đột ngột là thời điểm thích hợp cho các loại vi rút hợp bào phát triển dễ dàng xâm nhập vào cơ thể bằng đường miệng, nước bọt, tiếp xúc tay và các đồ dùng ăn uống. Viêm đường hô hấp thường có biểu hiện như sốt cao, đau họng khi nuốt, nghẹt mũi, đau đầu, lạnh toàn thân, tiêu chảy nhẹ...

2. Đối tượng có nguy cơ cao

- Trẻ em, đặc biệt dưới 5 tuổi
- Người già, người mắc bệnh mạn tính
- Phụ nữ mang thai
- Người làm việc trong môi trường đông người dễ lây nhiễm

3. Các biện pháp phòng bệnh hiệu quả

3.1. Thực hiện tiêm chủng đầy đủ

• Chủ động tiêm vắc xin đầy đủ và đúng lịch (với các bệnh có vắc xin phòng ngừa).

- Đưa trẻ đi tiêm chủng mở rộng đúng lịch, đủ mũi;
- Người lớn, đặc biệt người có bệnh nền, cần xem xét tiêm vắc xin cúm, COVID-19, ho gà – bạch hầu – uốn ván... theo khuyến cáo.
- Không trì hoãn tiêm chủng khi đã đến lịch.

3.2. Giữ vệ sinh cá nhân

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn.
- Đeo khẩu trang khi đến nơi đông người, bệnh viện, trường học hoặc khi có triệu chứng hô hấp.
- Che miệng, che mũi khi ho hoặc hắt hơi.
- Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, thường xuyên rửa tay với xà phòng, vệ sinh mũi, họng hàng ngày; môi trường sống cần sạch sẽ, thông thoáng...
- Hạn chế tụ tập và đến nơi đông người, đeo khẩu trang nơi công cộng hoặc tiếp xúc gần.

3.3. Giữ ấm cơ thể

- Mặc đủ ấm cho trẻ và người già.
- Tránh thay đổi nhiệt độ đột ngột.
- Hạn chế ra ngoài trời lạnh khi không cần thiết.

3.4. Vệ sinh môi trường sống

- Giữ nhà cửa thông thoáng, lau dọn bề mặt thường xuyên chạm vào.

- Hạn chế tập trung đông người trong không gian kín.
- Vệ sinh trường học, cơ quan, khu dân cư theo hướng dẫn ngành y tế.

3.5. Dinh dưỡng và lối sống lành mạnh

- Ăn uống đủ chất, tăng cường vitamin C từ rau xanh, trái cây.
- Uống nước ấm, ngủ đủ giấc, luyện tập thể dục hàng ngày.
- Tránh dùng chung đồ cá nhân với người khác.
- Đảm bảo an toàn thực phẩm bằng cách ăn chín, uống sôi; ăn uống đủ chất, đủ dinh dưỡng, ăn nhiều hoa quả để giúp cơ thể tăng cường sức đề kháng.

3.6. Tránh tiếp xúc trực tiếp và gián tiếp với những người đang có dấu hiệu bị các bệnh truyền nhiễm như: sởi, rubella, ho gà, thủy đậu, cảm cúm, ...

4. Nhận biết dấu hiệu bệnh và khi nào cần đi khám

- Sốt, ho, đau họng
- Khó thở, thở nhanh
- Đau đầu, mệt mỏi, đau nhức người
- Trẻ quấy khóc, bú kém, nôn ói

→ **Khi xuất hiện các triệu chứng trên, người dân cần đến ngay cơ sở y tế để được khám và điều trị kịp thời, tránh biến chứng và giảm nguy cơ lây lan trong cộng đồng.**

5. Trách nhiệm của mỗi gia đình và cộng đồng

- Chủ động báo ngay cho y tế địa phương khi có trường hợp nghi mắc bệnh truyền nhiễm.
- Không giấu bệnh, không tự ý điều trị khi chưa có hướng dẫn của bác sĩ.
- Tham gia vệ sinh môi trường, diệt khuẩn tại cộng đồng, trường học, cơ quan.
- Thực hiện tốt các khuyến cáo 5K khi cần thiết.

- Tham khảo thêm tài liệu truyền thông trên website của Bộ Y tế theo đường link dưới đây:

<http://t5g.org.vn/nhung-dieu-can-biet-ve-cum-mua>

<http://t5g.org.vn/du-phong-bao-ve-suc-khoe-trong-mua-lanh>

<http://t5g.org.vn/cham-soc-tre-mac-tay-chan-mieng-tai-nha>

<http://t5g.org.vn/nhung-dieu-can-biet-de-phong-chong-benh-tay-chan-mieng>

<http://t5g.org.vn/cac-bien-phap-phong-benh-sot-xuat-huyet>

<http://t5g.org.vn/hay-canh-giac-voi-benh-sot-xuat-huyet>

HÃY CẢNH GIÁC VỚI BỆNH SỐT XUẤT HUYẾT

Bệnh sốt xuất huyết là bệnh nhiễm virus do muỗi vằn đốt, xảy ra quanh năm.



Người bệnh cần đến ngay cơ sở y tế để tư vấn, khám và điều trị khi có các dấu hiệu nghi ngờ mắc bệnh sốt xuất huyết sau:



Sốt cao liên tục, đột ngột, khó hạ sốt.



Nhức đầu, chán ăn, buồn nôn.



Da xung huyết.



Đau cơ, đau khớp, nhức hai hố mắt.

Khi người bệnh sốt xuất huyết được chỉ định điều trị tại nhà, gia đình/người chăm sóc cần đưa người bệnh ngay đến cơ sở y tế gần nhất để khám, điều trị kịp thời khi phát hiện có ít nhất một trong các dấu hiệu nguy hiểm sau:



Mệt lả, bứt rứt.



Nôn ói nhiều.



Đau bụng nhiều.



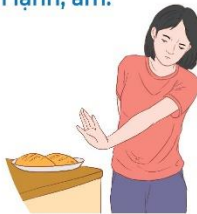
Không tiểu trên 6h.



Tay chân lạnh, ẩm.



Hành vi thay đổi như lú lẫn, tăng kích thích, vật vã hoặc li bì.



Không ăn uống được.



Thấy khó chịu hơn mặc dù sốt giảm hoặc hết sốt.



Chảy máu mũi, miệng hoặc xuất huyết âm đạo.

Cần cảnh giác với giai đoạn nguy hiểm của bệnh là từ ngày thứ 4 đến ngày thứ 7 khi dấu hiệu bệnh giảm dần nhưng lại có nguy cơ diễn biến nặng, thậm chí có thể dẫn đến tử vong



Trung tâm Truyền thông – Giáo dục sức khỏe Trung ương

NĂM 2025

CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG BỆNH SỐT XUẤT HUYẾT



1

Dành 10 phút
mỗi tuần để



Thực hiện các biện pháp diệt
loăng quăng/bọ gây bằng cách:



Thả cá vào dụng cụ
chứa nước lớn;



Thau rửa dụng cụ
chứa nước vừa và nhỏ;



Thay nước bình hoa/
bình bông;



Lật úp các dụng cụ
không chứa nước;



Bỏ muối hoặc dầu hoặc hóa chất
diệt ấu trùng vào bát nước
kê chân chạn;

Loại bỏ các vật liệu phế thải, các hốc nước tự nhiên
không cho muỗi đẻ trứng như chai, lọ, mảnh chai,
vỏ dừa, mảnh lu vỡ, lốp/vỏ xe cũ, hốc tre, bẹ lá...



**Đậy kín tất cả các dụng cụ
chứa nước để muỗi không
vào đẻ trứng**

2



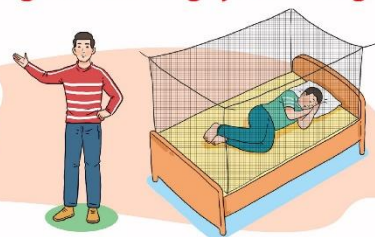
**Tích cực phối hợp với ngành y tế
trong các đợt phun hóa chất
phòng, chống dịch**

4



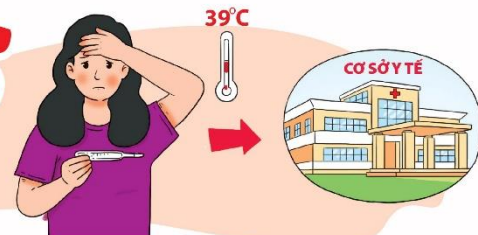
**Ngủ màn, mặc quần áo dài
phòng muỗi đốt ngay cả ban ngày**

3



**Khi bị sốt đến ngay cơ sở y tế
để được khám và tư vấn điều trị.
Không tự ý điều trị tại nhà**

5



Trung tâm Truyền thông - Giáo dục sức khỏe Trung ương

Năm 2025



BỆNH CÚM MÙA

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

Bệnh cúm mùa là bệnh nhiễm vi rút cấp tính đường hô hấp. Bệnh ghi nhận quanh năm và tăng cao vào mùa đông xuân.

ĐƯỜNG LÂY TRUYỀN

Tiếp xúc với dịch tiết mũi họng của người bệnh khi họ:



Ho khạc



Hắt hơi



Nói chuyện

Hoặc tiếp xúc với các đồ vật, bề mặt nhiễm vi rút:



BIỂU HIỆN



Sốt, mệt mỏi



Đau đầu



Đau cơ



Sổ mũi



Đau họng



Ho

Thông thường bệnh diễn biến nhẹ và hồi phục trong vòng 2-7 ngày.

Tuy nhiên, bệnh có thể diễn biến nặng trên các nhóm đối tượng:

- Trẻ em
- Người cao tuổi
- Phụ nữ mang thai
- Người có bệnh mãn tính hoặc suy giảm miễn dịch

BIỆN PHÁP PHÒNG BỆNH

- Người dân khi có triệu chứng ho, sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi, không tự ý làm xét nghiệm và mua thuốc điều trị tại nhà mà cần liên hệ với cơ sở y tế để được tư vấn, khám và xử trí kịp thời.
- Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi, tốt nhất che bằng khăn vải hoặc khăn tay hoặc khăn giấy dùng một lần hoặc ống tay áo để làm giảm phát tán các dịch tiết đường hô hấp.
- Đeo khẩu trang, rửa tay bằng xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch sát khuẩn tay (nhất là sau khi ho, hắt hơi). Không khạc nhổ bừa bãi nơi công cộng.
- Hạn chế tiếp xúc với người mắc bệnh cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh khi không cần thiết.
- Thực hiện lối sống lành mạnh, tăng cường vận động thể lực, nâng cao sức khỏe.





HƯỚNG DẪN DỰ PHÒNG BẢO VỆ SỨC KHOẺ TRONG MÙA LẠNH



Khi phải tiếp xúc quá lâu hoặc làm việc trong môi trường lạnh hoặc do thay đổi nhiệt độ môi trường đột ngột, **người dân, đặc biệt là người già, trẻ em và phụ nữ có thai** thường gặp một số vấn đề sức khỏe sau: cảm lạnh, hen suyễn, viêm họng, viêm phổi, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, cúm, đột quỵ, ngộ độc khí than do sưởi ấm, đun nấu...

HÃY THỰC HIỆN CÁC BIỆN PHÁP SAU ĐỂ BẢO VỆ SỨC KHOẺ



Hạn chế đi ra ngoài trời khi thời tiết quá lạnh và gió mạnh



Mặc ấm khi đi ngoài trời



Giữ cơ thể khô ráo, tránh bị ẩm ướt, đặc biệt là vùng cổ, tay chân



Sử dụng nước ấm để tắm, vệ sinh thân thể. Không nên tắm quá lâu, quá khuya, nơi có gió lùa



Thường xuyên rửa tay với xà phòng để loại bỏ vi khuẩn, vi rút



Cần vệ sinh miệng, họng sạch sẽ giúp sát trùng cổ họng và hạn chế viêm họng



Tiêm vắc xin để phòng ngừa bệnh cúm



Người mắc bệnh tim mạch, hô hấp mạn tính, cơ xương khớp cần tuân thủ điều trị, có chế độ vận động và dinh dưỡng hợp lý theo hướng dẫn của cán bộ y tế



Thường xuyên cập nhật thông tin về thời tiết trên tất cả các phương tiện truyền thông



Ăn uống đủ chất, đảm bảo năng lượng chống rét. Tránh ăn đồ lạnh



Rèn luyện thân thể, tập thể thao thường xuyên giúp làm ấm cơ thể, nâng cao sức đề kháng và sức chống chịu của bản thân với điều kiện thời tiết lạnh



Bảo đảm an toàn khi sử dụng các thiết bị sưởi ấm bằng điện



Không sử dụng than củi, than tổ ong để sưởi ấm trong phòng kín



Không nên uống rượu bia, đồ uống có chất kích thích, **đặc biệt là người dân miền núi**

