

TRẠM Y TẾ PHƯỜNG TÂY MỖ

Bài truyền thông tháng 9 năm 2025

TIÊM VACCINE LÀ BIỆN PHÁP HỮU HIỆU ĐỂ PHÒNG BỆNH SỞI

Theo Cục Y tế dự phòng, bệnh sởi là bệnh truyền nhiễm nhóm B, do virus sởi gây ra.

Bệnh thường gặp ở trẻ em dưới 5 tuổi hoặc cũng có thể gặp ở người lớn, do chưa được tiêm phòng Sởi hoặc tiêm phòng chưa đủ liều.

Bệnh sởi chưa có thuốc điều trị đặc hiệu, dễ lây lan qua đường hô hấp qua các giọt bắn của người mắc bệnh hoặc có thể qua tiếp xúc trực tiếp, qua bàn tay bị nhiễm dịch tiết của người bệnh.

Những nơi tập trung đông người như nơi công cộng, trường học... có nguy cơ rất cao lây lan dịch sởi. Dịch sởi thường xảy ra với chu kỳ từ 3-5 năm.

Tiêm vaccine là biện pháp hữu hiệu để phòng bệnh. Chỉ có thể cắt được sự lây truyền bệnh khi tỷ lệ miễn dịch trong cộng đồng đạt >95%.

Vì vậy để phòng chống bệnh Sởi, Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế khuyến cáo:

1. Chủ động đưa trẻ từ 9 tháng đến 2 tuổi chưa tiêm hoặc tiêm chưa đủ 2 mũi vaccine sởi đi tiêm đầy đủ và đúng lịch.
 2. Không cho trẻ đến gần, tiếp xúc với các trẻ nghi mắc bệnh Sởi; thường xuyên rửa tay bằng xà phòng khi chăm sóc trẻ.
 3. Giữ vệ sinh thân thể, mũi, họng, mắt và răng miệng cho trẻ hàng ngày. Đảm bảo nhà ở và nhà vệ sinh thông thoáng, sạch sẽ. Tăng cường dinh dưỡng cho trẻ.
 4. Nhà trẻ, mẫu giáo, trường học nơi tập trung đông trẻ em cần giữ gìn vệ sinh sạch sẽ, thông thoáng; thường xuyên khử trùng đồ chơi, dụng cụ học tập và phòng học bằng các chất sát khuẩn thông thường.
 5. Khi phát hiện có các dấu hiệu sốt, ho, chảy nước mũi, phát ban cần sớm cách ly và đưa trẻ đến các cơ sở y tế gần nhất để được thăm khám, tư vấn điều trị kịp thời.
- Nguồn: <https://suckhoedoisong.vn>

NGƯỜI BIÊN SOẠN


Nguyễn Thị Thanh Huyền

**PHỤ TRÁCH
DÂN SỐ - TTGDSK**


Nguyễn Tài Trí

DUYỆT LÃNH ĐẠO




Nguyễn Thị Thu Thủy

TRẠM Y TẾ PHƯỜNG TÂY MỖ

Bài truyền thông tháng 9 năm 2025

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 đến ngay 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.
- Tay chân lạnh, ẩm.
- Không tiểu trên 6 giờ.
- Không ăn, uống được.
- Thấy khó chịu hơn mặc dù sốt giảm hoặc hết sốt.
- Chảy máu mũi, miệng hoặc xuất huyết âm đạo.
- Hành vi thay đổi như lú lẫn, tăng kích thích vật vã hoặc li bì.

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.

Nguồn: <http://t5g.org.vn>

NGƯỜI BIÊN SOẠN



Nguyễn Thị Thanh Huyền

PHỤ TRÁCH
DÂN SỐ - TTGDSK



Nguyễn Tài Trí

DUYỆT LÃNH ĐẠO



Nguyễn Thị Thu Thủy

TRẠM Y TẾ PHƯỜNG TÂY MỖ

Bài truyền thông tháng 9 năm 2025

HÃY THỰC HIỆN 3 SẠCH ĐỂ PHÒNG BỆNH TAY CHÂN MIỆNG

1. Bàn tay sạch: Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi chế biến thức ăn, trước khi ăn/ cho trẻ ăn, trước khi bế ẵm trẻ, sau khi đi vệ sinh, sau khi thay tã và làm vệ sinh cho trẻ.

2. Ăn uống sạch: Ăn chín, uống chín, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

3. Ở sạch: Thường xuyên lau sạch các bề mặt, vật dụng tiếp xúc hằng ngày như: Đồ chơi, dụng cụ học tập; Tay nắm cửa, tay vịn cầu thang, mặt bàn/ ghế, sàn nhà.

Nguồn: Trung tâm truyền thông giáo dục sức khỏe Trung ương

NGƯỜI BIÊN SOẠN



Nguyễn Thị Thanh Huyền

PHỤ TRÁCH
DÂN SỐ - TTGDSK



Nguyễn Tài trí

DUYỆT LÃNH ĐẠO



Nguyễn Thị Thu Thủy

TRẠM Y TẾ PHƯỜNG TÂY MỎ

Bài truyền thông tháng 9 năm 2025

HƯỚNG DẪN VỆ SINH MÔI TRƯỜNG PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH

Nhằm chủ động phòng ngừa và hạn chế sự lây lan của các bệnh truyền nhiễm trong cộng đồng, mỗi cơ quan, đơn vị, gia đình và cá nhân cần tích cực thực hiện các biện pháp vệ sinh môi trường, vệ sinh cá nhân, vệ sinh ăn uống và phòng bệnh theo khuyến cáo.

1. Đối với các cơ sở/đơn vị: Khách sạn, cơ sở lưu trú; cơ sở cung cấp dịch vụ vui chơi, giải trí, triển lãm, văn hóa, thể thao; dịch vụ ăn uống; nhà ga, bến xe, bến tàu...

- Thực hiện tổng vệ sinh môi trường như phát quang bụi rậm, khơi thông cống rãnh, thu gom rác thải, phế liệu, loại bỏ dụng cụ chứa nước không sử dụng, xử lý triệt để bọ gậy. Người dân chủ động phòng chống các bệnh lây truyền qua muỗi như sốt xuất huyết Dengue, bệnh Chikungunya và các bệnh khác do muỗi truyền.

- Đảm bảo vệ sinh bề mặt sạch sẽ; sử dụng nguồn nước sạch, nhà tiêu hợp vệ sinh.
- Bố trí thùng rác có nắp đậy đảm bảo vệ sinh, tổ chức thu gom và vận chuyển rác hàng ngày.

2. Đối với hộ gia đình:

- Thường xuyên vệ sinh nhà cửa, giữ sạch sẽ các bề mặt, dụng cụ tiếp xúc hàng ngày như đồ dùng, đồ chơi của trẻ, tay nắm cửa, tay vịn cầu thang, mặt bàn, ghế, sàn nhà... bằng xà phòng hoặc các chất tẩy rửa thông thường; đảm bảo môi trường thông thoáng.

- Hằng tuần tổ chức tổng vệ sinh môi trường, diệt bọ gậy tại nhà ở, nơi cư trú; chủ động phòng chống các bệnh lây truyền qua muỗi như sốt xuất huyết Dengue, bệnh Chikungunya và các bệnh khác do muỗi truyền.

- Mỗi tuần hãy dành ít nhất 10 phút để diệt loăng quăng/bọ gậy.

3. Đối với mỗi cá nhân:

Đảm bảo vệ sinh cá nhân, chủ động phòng chống dịch bệnh:

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước sạch, đặc biệt trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh; có thể sử dụng dung dịch sát khuẩn tay nhanh nếu không có điều kiện dùng nước sạch và xà phòng.

- Thực hiện vệ sinh ăn uống (ăn chín, uống chín), lựa chọn thực phẩm an toàn, sử dụng đồ dùng cá nhân riêng biệt, không dùng chung, đặc biệt là ca, cốc, bát, thìa, đĩa...

- Chủ động các biện pháp phòng chống bệnh đường hô hấp như: Che miệng, mũi bằng khăn giấy, khăn tay khi ho hắt hơi. Người có biểu hiện đường hô hấp như sốt, ho, hắt hơi, sổ mũi không nên đến nơi tập trung đông người; thực hiện đeo khẩu trang đúng cách khi có biểu hiện bệnh.

- Chủ động tiêm vắc xin phòng chống các bệnh truyền nhiễm.

Đảm bảo vệ sinh môi trường phòng chống dịch bệnh:

- Sử dụng nguồn nước sạch trong ăn uống và sinh hoạt.

- Sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh, có ý thức giữ gìn vệ sinh sạch sẽ.

- Giữ gìn môi trường, thu gom và bỏ rác đúng nơi quy định, không xả rác bừa bãi.

Nếu phát hiện có các dấu hiệu của bệnh, đến ngay cơ sở y tế để được khám, tư vấn và điều trị kịp thời.

Nguồn: <https://hanoicdc.gov.vn>

NGƯỜI BIÊN SOẠN



Nguyễn Thị Thanh Huyền

**PHỤ TRÁCH
DÂN SỐ - TTGDSK**



Nguyễn Tài Trí

DUYỆT LÃNH ĐẠO



Nguyễn Thị Thu Thủy

TRẠM Y TẾ PHƯỜNG TÂY MỖ

Bài truyền thông tháng 9 năm 2025

NGƯỜI DÂN KHÔNG NÊN CHỦ QUAN VỚI BỆNH ĐẠI KHI NUÔI CHÓ CẢNH

Hiện nay, xu hướng nuôi chó cảnh ngày càng phổ biến tại các khu đô thị, không chỉ để làm bạn mà còn như một thành viên trong gia đình. Tuy nhiên, nếu không được quản lý và chăm sóc đúng cách, chó cảnh có thể trở thành nguồn lây bệnh, gây nguy hiểm cho chính chủ nuôi và cộng đồng.

Để chủ động phòng chống bệnh đại cho bản thân và cộng đồng, người dân cần thực hiện tốt các khuyến cáo sau đây:

- Tiêm phòng đầy đủ cho chó ngay từ nhỏ, đặc biệt là vắc xin phòng đại. Nên tiêm nhắc lại định kỳ theo hướng dẫn của thú y.
- Không thả chó chạy rong ngoài đường khi đưa chó ra ngoài, cần có dây xích và rọ mõm để đảm bảo an toàn cho người khác.
- Chăm sóc thú cưng đúng cách, giữ vệ sinh nơi nuôi, tắm rửa định kỳ và đưa đi khám thú y khi có biểu hiện bất thường.
- Tuyệt đối không che dấu khi chó cắn người hoặc có biểu hiện nghi ngờ mắc bệnh đại. Cần chủ động đưa người bị cắn đến cơ sở y tế để được tư vấn và tiêm phòng kịp thời.
- Không nhận nuôi chó không rõ nguồn gốc hoặc chó được vận chuyển trái phép từ các địa phương khác.

Mỗi người dân, nhất là những người đam mê nuôi chó, mèo để làm cảnh hay giữ nhà đều nên cẩn trọng, cảnh giác, không chủ quan với chó, mèo không rõ nguồn gốc, không được tiêm phòng đầy đủ để tránh những hậu quả đáng tiếc về sau.

Nguồn: Trung tâm kiểm soát bệnh tật Hà Nội.

NGƯỜI BIÊN SOẠN



Nguyễn Thị Thanh Huyền

**PHỤ TRÁCH
DÂN SỐ - TTGDSK**



Nguyễn Tài Trí

DUYỆT LÃNH ĐẠO



Nguyễn Thị Thu Thủy

THÓI QUEN XẤU VÀ NGUY CƠ ĐỘT QUY CẦN BIẾT

Đột quy là một trong những nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trên thế giới. Đặc biệt, tình trạng này ngày càng đáng báo động. Vì vậy, mỗi người cần chủ động thay đổi những thói quen xấu để phòng tránh nguy cơ đột quy não.

Các thói quen xấu làm tăng nguy cơ đột quy

1. Thức khuya: Thức khuya làm rối loạn đồng hồ sinh học của tim và mạch máu não. Cơ thể tiết quá nhiều adrenaline và norepinephrine khiến mạch máu co lại, hạn chế lưu thông máu, làm tăng nguy cơ đột quy. Hiện nay, nhiều người trẻ có thói quen dùng điện thoại trước khi ngủ (lướt mạng xã hội, chơi game, xem phim...), dễ gây mất ngủ, rối loạn giấc ngủ, rối loạn tâm thần, thiếu máu não và nguy cơ đột quy cao hơn.

2. Uống nhiều nước ngọt có gas: Nước ngọt có gas chứa caffein, đường và chất tạo hương. Thói quen uống nhiều có thể gây hậu quả như: Làm giảm hấp thu canxi và khoáng chất; Gây tiểu đường, béo phì, xơ vữa động mạch, tăng huyết áp; Tăng nguy cơ đột quy, nhất là ở người nhạy cảm với caffein (dễ lo lắng, mất ngủ, tim đập nhanh). Thói quen xấu và nguy cơ đột quy cần biết.

3. Hút thuốc và uống rượu: Hút thuốc làm tăng tới 90% nguy cơ đột quy do thiếu máu cục bộ. Người nghiện rượu nặng có nguy cơ đột quy cao hơn 22% so với người uống ít hoặc không rượu. Giải pháp an toàn nhất: nói không với thuốc lá và rượu bia.

4. Béo phì, ít vận động: Chế độ ăn uống kém khoa học và lười vận động khiến nhiều người trẻ bị thừa cân, béo phì. Đây là yếu tố làm tăng nguy cơ tim mạch, tăng huyết áp, tiểu đường và đột quy. Theo nghiên cứu tại Mỹ, khoảng 10% bệnh nhân đột quy trẻ tuổi có chỉ số BMI > 30.

5. Ăn nhiều dầu mỡ: Mỡ máu cao, gan nhiễm mỡ ngày càng phổ biến ở người trẻ, là nguyên nhân làm tăng nguy cơ đột quy não. Khoảng 50 – 60% bệnh nhân nhồi máu não trẻ tuổi có rối loạn mỡ máu, nam giới mắc nhiều hơn nữ. Thói quen ăn nhiều thức ăn nhanh, thực phẩm chế biến sẵn làm tổn thương mạch máu sớm, tăng nguy cơ đột tử tim mạch.

6. Tắm ngay sau khi đi nắng về: Tắm khi cơ thể còn nóng, mồ hôi nhiều sẽ khiến nhiệt độ cơ thể giảm đột ngột, co mạch dưới da, ảnh hưởng tuần hoàn máu, tim mạch, dễ gây đột quy.

7. Không kiểm soát tốt đái tháo đường và tăng huyết áp: Tỷ lệ mắc tiểu đường và tăng huyết áp ở người trẻ, thậm chí trẻ em, đang tăng nhanh. Nguyên nhân:

ăn uống thiếu khoa học, lối sống không lành mạnh, môi trường ô nhiễm. Đây đều là yếu tố nguy cơ hàng đầu gây đột quỵ.

8. Không tầm soát nguy cơ sớm: Một số dị dạng mạch máu não, hẹp hoặc tắc mạch máu thường tiến triển âm thầm, dễ dẫn đến xuất huyết não hoặc nhồi máu não. Người có bệnh nền như: tiểu đường, rối loạn mỡ máu, tăng huyết áp, tim mạch... cần khám sức khỏe định kỳ và tầm soát đột quỵ để phòng ngừa.

9. Ngồi lâu, ít vận động: Ngồi lâu làm máu lưu thông chậm, dễ béo phì và tăng nguy cơ bệnh tim mạch, mạch máu não. Khi tập luyện, nên bắt đầu từ mức độ vừa phải để tránh quá tải, thiếu oxy não, dẫn tới đột quỵ.

Nguồn: <https://suckhoedoisong.vn>

NGƯỜI BIÊN SOẠN



Nguyễn Thị Thanh Huyền

**PHỤ TRÁCH
DÂN SỐ- TTGDSK**



Nguyễn Tài Trí

DUYỆT LÃNH ĐẠO



Nguyễn Thị Thu Thủy