

BÀI TUYÊN TRUYỀN

THỰC HIỆN CÁC BIỆN PHÁP ĐỂ PHÒNG CHỐNG

DỊCH BỆNH HIỆN NAY

1. Những thói quen cần duy trì để không nhiễm bệnh :

- Đeo khẩu trang, rửa tay, khử khuẩn là các biện pháp đơn giản nhưng rất cần thiết và hiệu quả trong việc phòng, chống dịch bệnh. Mỗi người dân đều có ý thức phòng bệnh, dịch bệnh sẽ ít có nguy cơ xâm nhập. Hiện Việt Nam trong giai đoạn vào mùa Đông Xuân, thời tiết chuyển mùa thay đổi bất thường là nguyên nhân của sự xuất hiện và lây lan các dịch bệnh truyền nhiễm, nhất là bệnh lây truyền qua đường hô hấp như cúm, sởi, rubella, ho gà..., tiềm ẩn nguy cơ bùng phát các dịch bệnh truyền nhiễm. Với cúm, kết quả giám sát các trường hợp mắc cúm cho thấy các chủng virus gây bệnh đang lưu hành ở nước ta vẫn là các chủng cúm mùa, trong đó chủ yếu là các chủng cúm A/H1N1, A/H3N2 và cúm B. Hiện chưa ghi nhận các chủng virus cúm có độc lực cao lây truyền từ gia cầm sang người như cúm A/H5N1, A/H5N6 hoặc A/H7N9... Song số ca mắc cúm ở nước ta đang gia tăng những tuần gần đây, với nhiều ca biến chứng nặng. Đồng thời, dịch cúm A/H5N1 trên gia cầm vẫn xảy ra rải rác ở các địa phương.

- Không chỉ cúm, thời tiết thay đổi thất thường, lúc lạnh, lúc nóng cũng tạo điều kiện thuận lợi cho các bệnh liên quan đến đường hô hấp khác phát triển. Bên cạnh đó, theo Cục Y tế dự phòng (Bộ Y tế), thời gian gần đây, Hệ thống giám sát bệnh truyền nhiễm ghi nhận các thông tin về sự gia tăng các trường hợp mắc bệnh hô hấp, cúm A (H5/N1), COVID-19 tại một số quốc gia như Trung Quốc, Malaysia, Singapore, Campuchia... Để phòng chống các bệnh truyền nhiễm, đeo khẩu trang là một biện pháp hiệu quả như một tấm chắn đơn giản để giúp ngăn các giọt bắn từ đường hô hấp vào không khí và lan sang người khác khi người đeo ho, hắt hơi, trò chuyện hoặc cao giọng. Đeo khẩu trang cũng có thể làm giảm việc các giọt bắn xâm nhập qua mũi và miệng. Việc này sẽ giúp giữ lại các giọt bắn từ đường hô hấp, không bắn vào người khác và ngược lại là bảo vệ bản thân. Đây được gọi là cách kiểm soát nguồn lây nhiễm. Các bệnh lây truyền qua đường hô hấp chủ yếu lây lan giữa những người có tiếp xúc gần với nhau (trong phạm vi

2m), vì vậy việc sử dụng khẩu trang đặc biệt quan trọng tại các địa điểm đông người, trên các phương tiện công cộng, đặc biệt là tại các cơ sở y tế.

- Bên cạnh đeo khẩu trang, khử khuẩn cũng là biện pháp quan trọng để tiêu diệt mầm bệnh, ngăn chặn sự lây lan. Mọi người thường có thói quen đưa tay lên chạm vào mắt, mũi. Tác nhân gây bệnh có thể xâm nhập vào cơ thể qua mắt, mũi và miệng và khiến chúng ta bị bệnh. Vi khuẩn, virus từ bàn tay chưa được rửa sạch có thể truyền từ tay sang các vật thể khác, như khi chúng ta nắm tay vịn, chạm sờ hoặc nắm vào mặt bàn hoặc đồ chơi, sau đó chuyển sang tay người khác. Do đó diệt virus, vi khuẩn và các tác nhân khác bằng cách khử khuẩn, rửa sạch tay, vệ sinh cá nhân cũng như môi trường sống sẽ giúp ngăn ngừa các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp. Để phòng, chống dịch bệnh, bảo vệ bản thân, gia đình cũng như cộng đồng, mỗi người dân cần tuân thủ các thói quen: - Thườn

2. 3 cách để tránh bị ốm khi trời lạnh

Mùa Đông Xuân là thời điểm cơ thể rất dễ nhiễm bệnh. Do đó, để tránh các tác động tiêu cực của thời tiết tới sức khỏe, người dân cần nắm được cách chăm sóc cơ thể phù hợp. Thời điểm hiện nay đang trong giai đoạn mùa Đông Xuân, tiềm ẩn nguy cơ lây truyền các dịch bệnh. Các bệnh lưu hành như sốt xuất huyết, tay chân miệng, thủy đậu... và một số bệnh có vaccine dự phòng vẫn ghi nhận số mắc gia tăng ở nhiều nơi. Thời gian tới là dịp Tết Nguyên đán 2024 và mùa lễ hội đầu năm sắp đến, nhu cầu giao thương, du lịch tăng cao, cùng diễn biến thời tiết thay đổi bất thường là điều kiện thuận lợi cho các tác nhân gây bệnh lây lan, làm gia tăng số mắc, nhất là với trẻ em có sức đề kháng yếu và người cao tuổi có bệnh lý nền, dễ mắc các bệnh truyền nhiễm. Do đó, người dân cần chú ý chăm sóc bản thân để tránh nguy cơ mắc bệnh. Dưới đây là 3 biện pháp hiệu quả nên được duy trì, nhất là trong thời điểm trời lạnh, ẩm:

- Luôn giữ ấm cơ thể Thời tiết lạnh làm cho các bệnh về hô hấp ở người già, trẻ em gia tăng. Nguyên tắc đầu tiên để ngừa bệnh hô hấp là giữ ấm vùng mũi - cổ - ngực. Khi ở trong nhà cũng nên mặc áo chống rét, chọn loại áo cao cổ, choàng khăn. Nên trang bị dụng cụ sưởi hoặc lò sưởi làm ấm không khí và đóng cửa để tránh gió lùa vào nhà. Khi ra đường phải đeo khẩu trang để tránh hít phải

khí lạnh sẽ ảnh hưởng nhiều đến tai, mũi, họng và đường hô hấp. Đặc biệt, lưu ý không được mặc phong phanh khi trời lạnh bởi điều này có thể khiến bạn dễ viêm phổi và đột quy.

- Thể dục, thể thao Vận động là chìa khóa để tránh được nhiều bệnh tật trong cuộc sống như thừa cân, béo phì, bệnh tim mạch và rất tốt cho sức khỏe não bộ, ngăn ngừa đột quy, tai biến,... Tập thể dục hàng ngày còn là cách tăng sức đề kháng hiệu quả. Tập thể dục giúp cơ thể dẻo dai, lưu thông khí huyết, đào thải các chất độc trong cơ thể ra bên ngoài. Mỗi người có thể lựa chọn những môn thể thao yêu thích, phù hợp với bản thân để nâng cao sức khỏe như: Bơi lội, tập yoga, tập gym, đá bóng, cầu lông...

- Nâng cao thể trạng Để chống lại dịch bệnh, người dân cần nâng cao thể trạng để giảm nguy cơ mầm bệnh tấn công vào cơ thể. Mỗi người cần duy trì chế độ ăn hợp lý, đầy đủ dinh dưỡng, đảm bảo “healthy” - “ăn khỏe” - “ăn xanh”. Khi trời lạnh, ẩm, có thể dùng những thức ăn nóng ấm, sẽ giúp làm ấm vùng phổi. Tăng cường các loại trái cây có tác dụng giữ ấm phổi, tốt cho hệ hô hấp như nhãn, xoài, ổi... Uống trà vào mỗi buổi sáng cũng là thói quen tốt giúp hệ hô hấp khỏe mạnh hơn. Ngoài chế độ dinh dưỡng, người dân cần cải thiện thể trạng và sức khỏe thông qua việc rèn luyện thể chất.

3. Không chủ quan với dịch bệnh

Bên cạnh sự nỗ lực của ngành y tế, ý thức phòng, chống dịch bệnh của người dân là yếu tố quyết định mang lại sự thành công trong công tác phòng, chống dịch bệnh. Bộ Y tế kêu gọi toàn dân, toàn xã hội tham gia phòng, chống dịch bệnh. Khi người dân nâng cao tinh thần trách nhiệm, hành động tích cực, tự giác sẽ giúp ngăn chặn dịch bệnh xâm nhập, không chỉ bảo vệ sức khỏe cho bản thân mà còn cho gia đình, địa bàn, từ đó góp phần phòng bệnh cho cả cộng đồng.

4. Tăng cường sức đề kháng, ăn uống lành mạnh

Bữa ăn lành mạnh chính là nền tảng giúp tăng sức đề kháng cho cơ thể. Một bữa ăn lành mạnh không chỉ có vai trò trong việc cung cấp dinh dưỡng mà còn giúp nâng cao sức khỏe, đẩy lùi các bệnh lý tim mạch, ngăn ngừa ung thư, cải thiện sức khỏe đường ruột, nâng cao tâm trạng... Bộ Y tế đưa ra ba thông điệp rõ

ràng, kêu gọi người dân ăn chín, uống sôi, an toàn thực phẩm để phòng, chống dịch bệnh; Thực hiện lối sống khoa học, dinh dưỡng đầy đủ để tăng cường sức đề kháng; Không tiếp xúc động vật ốm, chết và không sử dụng thực phẩm không an toàn; từ đó tăng cường sức đề kháng, chủ động phòng chống dịch bệnh.

5. Tiêm vaccine đầy đủ

Không chỉ trẻ em, bất kỳ ai cũng đều cần tiêm chủng đầy đủ, đúng lịch để phòng chống dịch bệnh nguy hiểm. Việc từ chối tiêm chủng hoặc chờ đợi vacxin có thể là nguyên nhân dẫn đến nguy cơ mắc bệnh truyền nhiễm nguy hiểm. Không tự ý dùng kháng sinh Khi bản thân hay con cái có những biểu hiện bất thường về sức khỏe như sốt, ho, sổ mũi,... người dân thường tự mua thuốc về điều trị hoặc “bắt chước” đơn thuốc của người khác, dẫn đến tình trạng sử dụng kháng sinh tùy tiện đã kéo theo nhiều hệ lụy. Nguy hiểm hơn là góp phần làm gia tăng sự kháng thuốc, gây yếu và mất dần đi tác dụng chữa bệnh của kháng sinh. Bộ Y tế khuyến cáo người dân khi có dấu hiệu mắc bệnh, đến ngay cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, thăm khám kịp thời; không tự ý mua và sử dụng kháng sinh để phòng và chữa bệnh.

Nguồn: Bộ Y tế