

# CHỦ ĐỘNG PHÒNG CHỐNG Sốt xuất huyết

Cách phòng bệnh sốt xuất huyết tốt nhất là diệt muỗi, bọ gậy, phòng chống muỗi đốt và giữ vệ sinh nhà ở cũng như môi trường xung quanh.

Đậy kín và chủ động cọ rửa bên trong các dụng cụ chứa nước ít nhất 1 lần/tuần



Lật úp các dụng cụ chứa nước hoặc có thể chứa nước khi không dùng đến



Loại bỏ vật phế thải gây đọng nước



Thay nước bình hoa ít nhất 1 lần/tuần



Thả cá để diệt bọ gậy



Phát quang bụi rậm



Khơi thông cống rãnh



Ngủ màn



Chủ động phối hợp với ngành y tế trong các chiến dịch diệt bọ gậy và phun hóa chất diệt muỗi



Nguồn: Bộ Y tế

<https://infographics.vn>

Sốt xuất huyết là bệnh truyền nhiễm cấp tính, có thể gây thành dịch do vi rút dengue gây ra. Bệnh lây lan do muỗi vằn đốt người bệnh nhiễm vi rút sau đó truyền bệnh cho người lành qua vết đốt.

- Ở Việt Nam, bệnh lưu hành rất phổ biến, bệnh xảy ra quanh năm nhưng thường bùng phát thành dịch lớn vào mùa mưa, nhất là vào các tháng 7, 8, 9, 10.

## **I. Bệnh sốt xuất huyết là gì?**

### **II. Đặc điểm của muỗi truyền bệnh sốt xuất huyết:**

- Muỗi có màu đen, thân và chân có những đốm trắng thường được gọi là muỗi vằn.
- Muỗi vằn cái đốt người vào ban ngày, đốt mạnh nhất là vào sáng sớm và chiều tối.
- Muỗi vằn thường trú đậu ở các góc/xó tối trong nhà, trên quần áo đặc biệt quần áo có mùi mồ hôi, chăn màn, dây phơi và các đồ dùng trong nhà.
- Muỗi vằn đẻ trứng, sinh sản ở các ao, vũng nước hoặc các dụng cụ chứa nước sạch ở trong và xung quanh nhà như bể nước, chum, vại, xô, chậu, giếng nước, hốc cây, hòn non bộ... các đồ vật hoặc đồ phế thải có chứa nước như lọ hoa, bát nước kê chạn, lốp xe, vỏ dừa, vỏ sữa chua, máng thoát nước mưa bị tắc... Muỗi vằn phát triển mạnh vào mùa mưa, khi nhiệt độ trung bình hàng tháng vượt trên 20° C.

### **III. Biểu hiện của bệnh sốt xuất huyết:**

- Sốt cao đột ngột 39 - 40 độ C, kéo dài 2 - 7 ngày.
- Đau đầu dữ dội ở vùng trán.
- Đau hốc mắt, đau người, các khớp
- Buồn nôn
- Phát ban
- Xuất huyết: dưới da, chảy máu mũi, ra kinh nguyệt bất thường, xuất huyết tiêu hóa....

### **IV. Cần làm gì khi nghi ngờ bị sốt xuất huyết:**

1. Đi khám tại cơ sở y tế để chẩn đoán và điều trị theo đơn bác sĩ; khám lại theo hẹn

2. Theo dõi và chăm sóc tại cộng đồng:

- Hạ sốt khi nhiệt độ cơ thể từ 38,5 độ C trở lên bằng Paracetamol, lau người bằng nước ấm khi sốt cao
- Uống nhiều nước : dung dịch Oresol, nước trái cây...
- Ăn thức ăn lỏng, dễ tiêu: Cháo, súp, sữa, thực phẩm giàu vitamin C
- Nằm màn cả ngày và đêm, nghỉ ngơi tại giường
- Theo dõi hàng ngày các triệu chứng cho đến khi hết sốt 2 ngày

### **V. Cách phòng bệnh sốt xuất huyết:**

Cách phòng bệnh tốt nhất: là diệt muỗi, lăng quăng/bọ gậy và phòng chống muỗi đốt.

- Loại bỏ nơi sinh sản của muỗi, diệt lăng quăng/bọ gậy bằng cách:

- + Đậy kín tất cả các dụng cụ chứa nước để muỗi không vào đẻ trứng.
- + Thả cá hoặc mê zô vào các dụng cụ chứa nước lớn (bể, giếng, chum, vại...) để diệt lăng quăng/bọ gậy.
- + Thau rửa các dụng cụ chứa nước vừa và nhỏ (lu, chum, xô chậu...) hàng tuần.
- + Thu gom, hủy các vật dụng phế thải trong nhà và xung quanh nhà như chai, lọ, mảnh chai, mảnh lu vỡ, ống bơ, vỏ dừa, lốp/vỏ xe cũ, hốc tre, bẹ lá..., dọn vệ sinh môi trường, lật úp các dụng cụ chứa nước khi không dùng đến.
- + Bỏ muối hoặc dầu vào bát nước kê chân chạn/tủ đựng chén bát, thay nước bình hoa/bình bông.
- Phòng chống muỗi đốt:
  - + Mặc quần áo dài tay.
  - + Ngủ trong màn/mùng kể cả ban ngày.
  - + Dùng bình xịt diệt muỗi, hương muỗi, kem xua muỗi, vợt điện diệt muỗi...
  - + Dùng rèm che, màn tẩm hóa chất diệt muỗi.
  - + Cho người bị sốt xuất huyết nằm trong màn, tránh muỗi đốt để tránh lây lan bệnh cho người khác.
- Tích cực phối hợp với chính quyền và ngành y tế trong các đợt phun hóa chất phòng, chống dịch.