**TUYÊN TRUYỀN VỀ PHÒNG CHỐNG BỆNH HO CHO TRẺ**

Do thời điểm này thời tiết lạnh kéo dài cho nên các bạn nhỏ rất dễ bị ho. Vì vậy khi trẻ bị ho các bậc phụ huynh cần tìm hiểu về nguyên nhân và cách chữa trị cho trẻ.

  Khi trẻ bị ho, phần lớn các trường hợp đều có thể chăm sóc tại nhà. Tuy vậy, Các cha mẹ cũng cần biết những dấu hiệu nguy hiểm để chủ động đưa trẻ đến các cơ sở y tế kịp thời nhằm hạn chế những tình huống xấu có thể xảy ra:
         Nếu trẻ bị ho được chăm sóc tại nhà, cần bảo đảm các chế độ dinh dưỡng. Đối với trẻ còn bú mẹ, nên tiếp tục cho trẻ bú, không nên ngừng. Phải tăng độ ẩm không khí trong phòng ở, đồng thời cần phát hiện các dấu hiệu nguy hiểm để đưa đến cơ sở y tế.

          Đối với trẻ dưới 5 tuổi, cần chú ý thêm vệ vệ sinh mũi họng, phát hiện dấu hiệu trẻ khó thở như có nhịp thở nhanh, có triệu chứng rút lõm lồng ngực, có tiếng thở rít và tiếng thở khò khè. Nhịp thở nhanh của trẻ được biểu hiện tùy theo lứa tuổi:

- trẻ từ 0 đến 2 tháng tuổi có nhịp thở ≥ 60 lần/1 phút;

- trẻ từ 2 đến 12 tháng tuổi có nhịp thở ≥ 50 lần/1 phút;

- trẻ từ 1 đến 5 tuổi có nhịp thở ≥ 40 lần trong 1 phút.

          Nếu trẻ bị ho và phát hiện có một trong những dấu hiệu sau đây cần đưa trẻ đến ngay cơ sở y tế:

          - Tình trạng khó thở: đối với trẻ em dưới 5 tuổi có biểu hiện nhịp thở nhanh, dấu hiệu rút lõm lồng ngực, tiếng thở rít, tiếng thở khò khè; đối với trẻ trên 5 tuổi có biểu hiện đau ngực.

          - Ho ra máu tươi hoặc đờm có máu.

          - Ho ra đờm đặc.

          - Ho trên 3 ngày hoặc ho khạc đờm kéo dài trên 2 tuần.

          - Sốt cao trên 39oC.

          - Bị co giật.

          - Ngủ li bì, khó đánh thức.

          - Không ăn uống được, trẻ bỏ bú hoặc bú ít.

          - Nôn mửa nhiều.

          Để phòng tránh ho cho trẻ, cần thực hiện các biện pháp vệ sinh môi trường sống sạch sẽ, nhà ở phải thoáng mát. Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, đặc biệt là vấn đề rửa tay. Tránh để trẻ tiếp xúc với không khí bị ô nhiễm do khói xe cộ, khói thuốc lá và bụi bặm. Cần tiêm vaccine cho trẻ để phòng bệnh bạch hầu, ho gà, uốn ván, cúm, sởi...

 Nếu trẻ bị ho được chăm sóc tại nhà, cần bảo đảm các chế độ dinh dưỡng. Đối với trẻ còn bú mẹ, nên tiếp tục cho trẻ bú, không nên ngừng. Phải tăng độ ẩm không khí trong phòng ở, đồng thời cần phát hiện các dấu hiệu nguy hiểm để đưa đến cơ sở y tế.