

Sơn Tây, ngày tháng 3 năm 2026

**CÁCH PHÒNG BỆNH RUBELLA,
BỆNH CÚM A(H5N1; H7N9), BỆNH TIÊU CHẢY CẤP DO TẢ
TRONG TRƯỜNG HỌC.
NĂM HỌC: 2025- 2026**

Khi thời tiết thay đổi, là chúng ta hay bị các triệu chứng như hắt hơi, sổ mũi, ngứa mũi, ho kéo dài,.. Đó là các triệu chứng cơ bản của bệnh đường hô hấp, đường hô hấp như là , Rubella, cúm A (H5N1; H7N9), Tiêu chảy cấp do tả.....Chính vì vậy mà chúng ta cần hiểu rõ về triệu chứng, cơ chế lây nhiễm và các biện pháp phòng bệnh. Đặc biệt, trẻ em lứa tuổi mầm non có sức đề kháng kém, hệ miễn dịch chưa hoàn thiện, càng rất dễ mắc những bệnh nguy hiểm.

I. BỆNH RUBELLA:

1. KHÁI NIỆM

- Rubella hay còn được biết đến với tên gọi là bệnh sởi Đức. Đây là một bệnh gây ra do tình trạng nhiễm siêu vi. Loại bệnh truyền nhiễm này cực kỳ dễ lây lan qua việc tiếp xúc cũng như qua việc hô hấp giữa bệnh nhân với người khác.

- Rubella còn được gọi là bệnh sởi ba ngày. Có thể nhận ra bệnh thông qua các đốm nhỏ trên da, cũng có thể là dạng nốt đỏ. Đây là một trong những căn bệnh phổ biến thường gặp ở trẻ em.

2. NGUYÊN NHÂN GÂY RA BỆNH RUBELLA :

Bệnh rubella còn gọi là bệnh sốt phát ban do virus rubella, bệnh lây truyền qua đường hô hấp, do tiếp xúc trực tiếp với chất tiết đường mũi họng của bệnh nhân hoặc gián tiếp qua không khí. Biểu hiện lâm sàng của bệnh tương tự bệnh sởi, nên dân gian còn gọi bệnh rubella là bệnh sởi Đức...

3. DẤU HIỆU NHẬN BIẾT BỆNH RUBELLA :

Triệu chứng bệnh Rubella với đối tượng trẻ nhỏ

- Sốt nhẹ và có hiện tượng đau đầu.
- Trên bề mặt da xuất hiện các nốt, đốm phát ban có màu đỏ. Thường thì các nốt này sẽ mọc ở vùng đầu trước rồi mới lan dần xuống toàn bộ cơ thể. Việc này có thể kéo dài trong khoảng thời gian từ 2 đến 3 ngày.

- Tại vùng cổ và sau tai xuất hiện tình trạng sưng hạch bạch huyết.

- Sổ mũi hoặc nghẹt mũi.

Triệu chứng bệnh Rubella với đối tượng thanh thiếu niên

- Chán ăn, mất vị giác dẫn đến ăn không ngon miệng.
- Tại vùng nhãn cầu và mi mắt có hiện tượng nhiễm trùng dẫn đến viêm kết mạc.
- Đối với phụ nữ nhất là phụ nữ trẻ tuổi có thể xuất hiện tình trạng đau khớp, sưng khớp.

4. CÁCH ĐIỀU TRỊ:

Điều trị bệnh Rubella tại nhà

- Người bệnh cần được cách ly 7 ngày kể từ khi phát ban: tại nhà hoặc tại cơ sở y tế.
- Điều trị chủ yếu dựa trên triệu chứng và hỗ trợ, chưa có thuốc điều trị đặc hiệu.
- Theo dõi, phát hiện và xử lý sớm các biến chứng nhiễm Rubella.

Điều trị Rubella không có biến chứng

- Nghỉ ngơi, ăn uống đầy đủ, tập thể dục thể thao, nâng cao sức khỏe.
- Hạn chế tiếp xúc, tránh lây lan cho người thân, bạn bè và các thành viên trong gia đình
- Nếu sốt cao: dùng thuốc hạ sốt paracetamol.
- Bổ sung thêm các loại vitamin như vitamin C, Multivitamin

Điều trị Rubella có biến chứng

- Trong trường hợp này, người bệnh cần tới cơ sở y tế gần nhất để được điều trị

5. PHÒNG BỆNH:

- Thực hiện tốt các biện pháp vệ sinh mũi họng bằng cách súc họng, nhỏ mũi thường xuyên bằng nước muối loãng hoặc dung dịch sát khuẩn mũi họng.
- Thực hiện vệ sinh môi trường sống, đảm bảo nhà cửa sạch sẽ và thông thoáng.
- Tiêm phòng vắc xin rubella.
- Phát hiện sớm và cách ly người bệnh

II. BỆNH CÚM A/H5N1:

1. KHÁI NIỆM:

- Cúm A/H5N1 là bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính do các virus cúm mùa gây nên là bệnh truyền nhiễm cấp tính, có khả năng gây bệnh trên chim, gia cầm, một số loài động vật khác và có khả năng lây sang người và tạo thành dịch bệnh. Cúm A/H5N1 ở người thường diễn biến nhanh và nặng, không đáp ứng các phương pháp điều trị thông thường và có tỷ lệ tử vong cao.

2. NGUYÊN NHÂN GÂY RA CÚM A/H5N1:

- Bệnh cúm A (H5N1) là bệnh do vi rút cúm A (H5N1) gây ra. Bệnh có diễn biến nhanh, tỷ lệ tử vong cao. Nếu được phát hiện sớm, điều trị kịp thời có thể cứu sống bệnh nhân, do vậy cần đặc biệt lưu ý khi ở vùng có nhiều gia cầm (gà, vịt, ngan, ngỗng) chết, lại xuất hiện những người có biểu hiện ho, sốt cao, đau đầu, đau mỏi người

3. DẤU HIỆU NHẬN BIẾT BỆNH CÚM A/H5N1:

Trẻ em rất dễ mắc cúm do sức đề kháng kém. Bệnh cúm A ở trẻ do các virus thường gặp như cúm A/H5N1 gây ra. Bệnh có khả năng phát triển và lây nhiễm rất nhanh.

Trẻ nhỏ khi bị nhiễm cúm A thường có biểu hiện lâm sàng là tim đập nhanh, sốt cao, khó thở, ho ra đờm thậm chí có lẫn máu, có dấu hiệu các bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, suy hô hấp cấp tính.

Trên đây đều là những biểu hiện vô cùng nguy hiểm khi mắc cúm A, bố mẹ cần phát hiện và kịp thời đưa trẻ thăm khám nhi để nhận tư vấn của bác sĩ nếu không muốn bệnh trở nặng, phổi bị tổn thương nghiêm trọng hơn.

*Triệu chứng: Sốt cao trên 39 độ C

- + Viêm long đường hô hấp trên
- + Chảy nước mũi và nước mắt
- + Ho khan kéo dài, khàn tiếng
- + Viêm màng tiết hợp, mắt đỏ có gỉ kèm nhèm, sưng nề mí mắt.
- + Khó thở, thở nhanh
- + Mệt mỏi, không ăn uống gì, không chơi, lơ mơ
- + Phát ban toàn thân mà vẫn sốt.

4. CÁCH ĐIỀU TRỊ CÚM A/H5N1:

- Với những bệnh nhân mắc cúm A, các triệu chứng ở mức độ nhẹ, không biến chứng có thể được chăm sóc và điều trị tại nhà.
- Nghỉ ngơi hợp lý kết hợp cùng ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng, dễ tiêu hóa.
- Uống nhiều nước và hạn chế ăn uống các thực phẩm lạnh.
- Chỉ sử dụng thuốc hạ sốt theo chỉ định của bác sĩ điều trị.
- Hạn chế đến những nơi đông hoặc tiếp xúc với nhiều người, nếu có phải sử dụng khẩu trang y tế.
- Trong trường hợp, sau khoảng 7 ngày các triệu chứng không thuyên giảm mà tiến triển nặng hơn, người bệnh cần được đưa đến cơ sở y tế để được xử lý kịp thời.

5. PHÒNG BỆNH:

- Phụ huynh cần cách ly trẻ bị nhiễm bệnh hoặc người bị nhiễm bệnh: đeo khẩu trang, che miệng khi hắt hơi, hạn chế tiếp xúc, tụ tập nơi đông người, đặc biệt nếu là trẻ bị mắc thì cho trẻ nghỉ học kể từ khi trẻ bị bệnh, tránh để trường hợp trẻ chưa khỏi hẳn đã cho trẻ đến trường vừa gây nguy hiểm cho trẻ cũng như tạo điều kiện cho bệnh lây nhiễm cao...

- Vệ sinh sạch sẽ thân thể, lau người bằng nước ấm, giữ gìn tránh để trẻ nhiễm lạnh, rửa tay thường xuyên cho trẻ bằng xà phòng liefboy, giữ vệ sinh tốt môi trường xung quanh.

- Phụ huynh chú ý tiêm Vắc xin phòng bệnh cho trẻ khi có lịch của trung tâm y tế thông báo.

- Hạn chế tiếp xúc với nguồn bệnh.

- Hạn chế tiếp xúc gia cầm kể cả khi chúng còn khỏe.

- Nếu thấy sốt cao trên 38 độ C, ho, đau ngực, khó thở kèm theo đau đầu, đau cơ mệt mỏi,... Cần đến ngay các cơ sở y tế gần nhất để được khám và điều trị kịp thời. Không tự ý mua thuốc điều trị ở nhà.

III. BỆNH CÚM A/ H7N9;

1. KHÁI NIỆM:

- Cúm A/H7N9 là căn bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính thường lưu hành khi thời tiết chuyển mùa, do chủng virus, A/H7N9 gây nên. Trong đó, chủng A/H7N9 là chủng virus cúm thường lưu hành ở gia cầm, có khả năng lây nhiễm sang người và tạo thành dịch

2. NGUYÊN NHÂN GÂY RA CÚM CÚM A/ H7N9:

3. DẤU HIỆU NHẬN CÚM A/ H7N9:

- Cho đến nay, những người bị *nhiễm virus cúm A (H7N9)* đều bị viêm phổi từ vừa đến nặng. Những triệu chứng phổ biến ở người nhiễm virus cúm A (H7N9) bao gồm:

- Sốt cao 39 – 40°C.

- Đau mỏi các khớp xương, buồn nôn, nôn, đau đầu.

- Trong một số trường hợp, bệnh nhân có biểu hiện viêm long đường hô hấp trên như: sổ mũi, hắt hơi, đau họng...

- Ho, tức ngực và khó thở tăng dần.

- Các triệu chứng suy hô hấp như: tím môi, đầu chi, co kéo cơ hô hấp, thở nhanh.

- Các biểu hiện nặng, nguy kịch, bao gồm: thiếu niệu hoặc vô niệu, suy tim, phù, đông máu nội quản rải rác, suy gan nặng, hôn mê...

Sốt cao, mệt mỏi, ho là triệu chứng thường gặp khi nhiễm virus cúm A H7N9

4. CÁCH ĐIỀU TRỊ CÚM A/ H7N9:

- Bên cạnh việc tuân thủ theo các chỉ định điều trị trẻ bị cúm A/H7N9 của bác sĩ, việc chăm sóc trẻ sẽ giúp cho quá trình điều trị hiệu quả hơn, rút ngắn thời gian mắc bệnh, giúp trẻ nhanh chóng hồi phục sức khỏe. Dưới đây là một số cách chăm sóc trẻ bị cúm A/H7N9 tại nhà an toàn, hiệu quả:

- Chủ động thực hiện các biện pháp cách ly cho trẻ: Đeo khẩu trang, cho trẻ ở phòng riêng,...

- Để trẻ ở phòng sạch sẽ, thoáng mát vào mùa hè hoặc phòng ấm áp vào mùa đông. Thực hiện vệ sinh, tắm rửa cho con ở phòng riêng để tránh lây lan cho người khác.

- Không để trẻ ra ngoài nếu không thực sự cần thiết

- Chú ý chế độ ăn cho trẻ để đảm bảo đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết.

- Thức ăn cho trẻ nên là thức ăn mềm, loãng, dễ tiêu hóa, nhiều rau xanh và trái cây. Đặc biệt nên khuyến khích trẻ uống nhiều nước.

- Cho trẻ nghỉ ngơi nhiều

- Khi bị ốm, trẻ thường cảm thấy rất mệt và cần nhiều thời gian để nghỉ ngơi hơn bình thường. Lúc này, bố mẹ nên hạn chế cho trẻ thực hiện các hoạt động mạnh, thay vào đó, hãy cho trẻ nghỉ ngơi trong không gian thoáng mát, sạch sẽ, cho trẻ hoạt động nhẹ nhàng, làm những điều trẻ thích. Lưu ý, bố mẹ không nên ép trẻ đi ngủ khi trẻ không buồn ngủ.

- Nhỏ mũi đúng cách

- Triệu chứng nghẹt mũi khi trẻ bị cúm A/H7N9 là nguyên nhân chính khiến trẻ khó thở. Việc nhỏ mũi và vệ sinh mũi đúng cách sẽ giúp cải thiện tình trạng tắc nghẽn, giúp trẻ cảm thấy dễ thở hơn. Hơn nữa, việc này còn giúp loại bỏ chất nhầy, bụi bẩn bên trong mũi của trẻ, từ đó, giúp bệnh nhanh khỏi. Do đó, bố mẹ nên tham khảo ý kiến bác sĩ về cách nhỏ mũi và vệ sinh mũi cho trẻ khi chăm sóc trẻ bị cúm A.

5. PHÒNG BỆNH CÚM A/ H7N9:

Đối với trẻ Cần:

1. Tiêm phòng cúm đầy đủ

- Tiêm vắc-xin cúm hằng năm là cách hiệu quả nhất để phòng bệnh.
- Trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên nên được tiêm phòng theo khuyến cáo của bác sĩ.

2. Giữ vệ sinh cá nhân sạch sẽ

- Dạy trẻ rửa tay thường xuyên bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn, đặc biệt trước khi ăn và sau khi ho/hắt hơi.

- Hướng dẫn trẻ che miệng bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay khi ho/hắt hơi.

- Hạn chế đưa tay lên mắt, mũi, miệng để tránh virus xâm nhập.

3. Giữ vệ sinh môi trường sống

- Vệ sinh đồ chơi, vật dụng cá nhân của trẻ thường xuyên.

- Đảm bảo phòng học, nhà cửa thông thoáng, lau dọn sạch sẽ bằng dung dịch sát khuẩn.

4. Tăng cường sức đề kháng cho trẻ

- Cho trẻ ăn uống đủ chất, bổ sung nhiều rau xanh, hoa quả chứa vitamin C.

- Đảm bảo trẻ ngủ đủ giấc, giữ ấm cơ thể khi thời tiết thay đổi.

- Khuyến khích trẻ vận động để nâng cao sức khỏe.

5. Hạn chế tiếp xúc với nguồn bệnh

- Tránh cho trẻ tiếp xúc với người bị cúm hoặc đến nơi đông người trong mùa dịch.
- Nếu trẻ có dấu hiệu sốt, ho, sổ mũi, cần cho trẻ nghỉ học và đi khám bác sĩ.

6. Theo dõi sức khỏe trẻ và cách ly khi cần thiết

- Nếu trẻ bị sốt cao, khó thở, mệt mỏi kéo dài, cần đưa đi khám ngay.
- Khi có dịch cúm bùng phát, cần thực hiện các biện pháp cách ly theo hướng dẫn của cơ quan y tế.
- Việc tuân thủ các biện pháp phòng tránh trên sẽ giúp bảo vệ trẻ mầm non khỏi nguy cơ mắc cúm A (H7N9), đồng thời hạn chế lây lan trong cộng đồng.

***Để chủ động phòng ngừa nguy cơ lây truyền cúm A (H7N9) sang người, Cục Y tế dự phòng đã khuyến cáo người dân thực hiện tốt các biện pháp sau:**

- Tuyệt đối không ăn thịt gia cầm ốm hoặc không rõ nguồn gốc. Đảm bảo ăn chín, uống sôi & tập thói quen rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn;
- Không giết mổ, vận chuyển và mua bán gia cầm, các sản phẩm gia cầm không rõ nguồn gốc;
- Khi phát hiện gia cầm ốm, chết không rõ nguyên nhân tuyệt đối không giết mổ và sử dụng, phải thông báo ngay cho chính quyền địa phương và đơn vị thú y trên địa bàn;
- Khi có biểu hiện cúm, sốt, ho, khó thở liên quan đến gia cầm, người bệnh cần đến ngay bệnh viện gần nhất để được tư vấn và điều trị;
- Người dân đi/ đến từ vùng dịch bệnh cúm gia cầm lưu hành, cần theo dõi sức khỏe để phát hiện sớm và điều trị, hạn chế tối đa các biến chứng, tử vong.

Cúm A H7N9 là căn bệnh nguy hiểm, tiến triển rất nhanh và có tỷ lệ tử vong cao, do đó người dân không được chủ quan, khi có dấu hiệu nghi ngờ cần đến ngay các cơ sở y tế để được chẩn đoán và điều trị, tránh những biến chứng nặng về sau.

I. BỆNH TIÊU CHẢY CẤP DO TẢ;

1. KHÁI NIỆM:

Là một bệnh truyền nhiễm cấp tính xảy ra ở đường tiêu hoá, do phẩy khuẩn tả *Vibrio cholerae* gây ra. Biểu hiện bệnh tả chủ yếu là nôn và tiêu chảy số lượng lớn, người bệnh dễ dẫn đến mất nước và điện giải trầm trọng, gây sốc nặng. Nếu bệnh nhân không được điều trị kịp thời sẽ dẫn đến tử vong.

Trước đây, bệnh tả đã gây những trận đại dịch lớn, gây tử vong cho hàng triệu người. Hiện nay, bệnh tả đã được khống chế ở nhiều nơi nhưng vẫn còn xảy ra những đợt

dịch ở các nước châu Phi và một số nước châu Á. Bệnh tả ở Việt Nam vẫn còn xảy ra nhưng đa phần chỉ là những trường hợp tản phát, thường vào mùa hè ở các tỉnh ven biển

2. NGUYÊN NHÂN GÂY TIÊU CHẢY CẤP DO TẢ:

- Trẻ có thể mắc bệnh tiêu chảy cấp do tả nếu như ăn uống thực phẩm bị nhiễm khuẩn Vibrio-Cholerae. Nếu bạn cho trẻ ăn uống sai cách (thức ăn bần, chưa chín kỹ hay trái cây bị ô nhiễm; ăn quá nhiều hoặc quá ít; thành phần thức ăn thay đổi) sẽ khiến cơ thể trẻ không thích ứng được với các loại thức ăn ấy.

- Thời tiết thay đổi khiến trẻ bị nhiễm lạnh làm các chức năng ruột bị rối loạn. Nếu trời nóng đột ngột, axit dạ dày và men tiêu hóa tiết ra ít hơn khiến trẻ bị tháo dạ.

- Trẻ uống kháng sinh trong thời gian dài khiến vi khuẩn đường ruột hoạt động không nhịp nhàng hoặc các bệnh nhiễm trùng hệ tiết niệu hoặc viêm họng gây ra tháo dạ.

3. DẤU HIỆU NHẬN BIẾT TIÊU CHẢY CẤP DO TẢ:

- Đa phần người bệnh tiếp xúc với vi khuẩn bệnh tả (được gọi là Vibrio cholerae) không phát bệnh và không biết rằng mình đã bị nhiễm bệnh, bởi triệu chứng của bệnh tả ở trẻ em thường khá giống với bệnh tiêu chảy thông thường. Tuy nhiên vi khuẩn tả có thể tồn tại trong phân người bệnh từ 7 đến 14 ngày nên chúng sẽ lây nhiễm sang người khác.

- Vi khuẩn tả gây bệnh tả ở trẻ em có thể tồn tại trong phân người bệnh từ 7 đến 14 ngày

Các dấu hiệu và triệu chứng điển hình của bệnh tả ở trẻ em bao gồm:

- Thời gian Ủ bệnh: kéo dài từ vài giờ cho đến 5 ngày

- Giai đoạn Khởi phát: bé sốt nhẹ và gai rét sau đó đau bụng lâm râm, nôn mửa và bắt đầu đi ngoài phân lỏng.

- Giai đoạn Toàn phát: bé đi ngoài nhiều lần, phân lỏng màu trắng đục, lợn cợn nhiều vảy trắng, có mùi tanh nồng nhưng không thối; con sẽ nôn do tác động của độc tố; da khô, môi khô, mắt trũng và lơ đờ. Con sẽ thấy rất buồn ngủ hoặc thậm chí hôn mê, co giật.

3. CÁCH ĐIỀU TRỊ:

- Điều quan trọng nhất khi điều trị bệnh tả cho bé là cha mẹ phải khẩn trương bù lại lượng nước và chất điện giải cho con, diệt khuẩn bằng kháng sinh cũng như cho con đến điều trị tại bệnh viện gần nhà càng sớm càng tốt. Về mặt dinh dưỡng, bạn nên lưu ý vẫn cho con bú mẹ và ăn đều nhé. Thức ăn có thể được chế biến loãng hơn sau đó trở lại chế độ ăn bình thường. Cho con uống thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ, nếu nghiêm trọng cần chuyển lên bệnh viện tuyến trên để được chữa trị kịp thời

5. PHÒNG BỆNH:

- Giữ vệ sinh an toàn thực phẩm và định kì khử trùng dụng cụ nấu nướng ở nhiệt độ cao.

- Không cho trẻ tiếp xúc với người mắc bệnh tả, nhất là khi dịch bệnh đang diễn ra.

- Tuyệt đối không cho trẻ có thói quen gặm hoặc cắn móng tay

- Luôn giữ gìn vệ sinh cá nhân cho bé sạch sẽ

- Rửa tay sạch sẽ trước mỗi bữa ăn
- Luôn ăn chín uống sôi

Nhằm để Giáo viên và phụ huynh nắm được một số kiến thức cần thiết trong chăm sóc sức khỏe trẻ và biết cách phòng tránh một số bệnh có nguy cơ lây nhiễm cao ở trẻ em. sau buổi truyền thông này nhà trường rất muốn truyền tới toàn thể các bậc phụ huynh, quan tâm phối kết hợp với nhà trường và giáo viên chủ nhiệm để có biện pháp chăm sóc trẻ tốt nhất ở trường cũng như tại nhà.

Nơi nhận:

- BGH trường.
- Lưu: HS y tế.

Y TẾ HỌC ĐƯỜNG



Đinh Thị Mét



DUYỆT CỦA HIỆU TRƯỞNG

Bùi Thi Tuyết Nhung