

Sơn Tây, ngày tháng 10 năm 2025

**CÁCH PHÒNG BỆNH SỐT XUẤT HUYẾT, SỞI, ĐAU MẮT ĐỎ, CÚM  
TRONG TRƯỜNG HỌC  
NĂM HỌC: 2025- 2026**

Như chúng ta đã biết, khi thời tiết thay đổi vào dịp giao mùa cũng là lúc trẻ em rất dễ bị nhiễm các bệnh về đường hô hấp và Đau mắt đỏ, Sởi, sốt xuất huyết, Cúm... 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.

Việc chủ động phòng chống dịch bệnh trong trường học là rất cần thiết. Việc phòng bệnh của mỗi cá nhân không chỉ đem lại những lợi ích về sức khỏe cho bản thân mà còn có ý nghĩa vô cùng quan trọng đối với cộng đồng, giúp phòng tránh dịch chống dịch bệnh nhất là trẻ mầm non.

**I. SỐT XUẤT HUYẾT.**

**1. KHÁI NIỆM, SỐT XUẤT HUYẾT:**

- Sốt xuất huyết là một bệnh truyền nhiễm khá nguy hiểm, bị lây truyền từ loài muỗi vằn. Ở đâu có sinh sản ra muỗi vằn thì con người sống trong khu vực đó đều có khả năng bị lây nhiễm bệnh. Muỗi đốt vào người bệnh mang theo virus vào người rồi đốt sang người lành thì virus lại truyền sang cho người lành. Chính vì vậy, sự lây lan của bệnh sẽ trải rộng từ nơi này sang đến nơi khác.

- Ở những địa phương đang trải qua mùa mưa thì tỉ lệ người mắc sốt xuất huyết sẽ tăng cao hơn so với những nơi khác. Nguyên nhân là mùa mưa rất thuận lợi cho loài muỗi vằn sinh sôi phát triển, lây lan mầm bệnh.

- Cha mẹ khi nhận thấy con có dấu hiệu sốt trong thời điểm đang có dịch sốt xuất huyết thì cần nghĩ ngay đến nguy cơ con nhiễm bệnh để đưa con đến làm các xét nghiệm cần thiết để xác định bệnh và điều trị kịp thời.

**2. NGUYÊN NHÂN GÂY SỐT XUẤT HUYẾT:**

- Muỗi Aedes aegypti là ổ chứa virus để lây truyền cho nhiều người. Loài muỗi này chỉ có muỗi cái mới đốt và đốt vào ban ngày. Virus Dengue có trong người bị bệnh sẽ theo vòi muỗi xâm nhập và trú ẩn trong cơ thể muỗi từ 8 đến 11 ngày. Trong quãng thời gian đó, muỗi đi đốt người lành sẽ truyền virus sang cho người đó. Virus tồn tại trong cơ thể người từ 2 đến 7 ngày mà không có biểu hiện ra bên ngoài. Trong thời điểm này, nếu muỗi đốt những người này thì lại tiếp tục làm lây lan bệnh cho nhiều người nữa.

- Virus có 4 chủng gây bệnh sốt xuất huyết. Trẻ có thể mắc lần lượt cả 4 chủng này. Tuy nhiên, khi đã nhiễm chủng nào thì cơ thể sẽ tạo ra miễn dịch trọn đời đối với chủng đấy và trẻ sẽ không bị mắc lại lần nữa.

### **3. DẤU HIỆU NHẬN BIẾT:**

- Đau đầu, nhức mỏi người, khi sốt sẽ xuất hiện những nốt ban đỏ dưới da. Có trẻ có thể chảy máu cam, đi ngoài ra phân màu đen,...

#### **Gồm 3 giai đoạn để nhận biết sau:**

- Giai đoạn 1: Đây là giai đoạn virus bắt đầu xâm nhập và phát tác. Những biểu hiện ở thời điểm này thường không rõ ràng mà có thể gây nhầm lẫn với những biểu hiện của bệnh khác như sốt cao đột ngột liên tục trong vòng từ 1 đến 2 ngày mà hầu như chưa có thêm dấu hiệu đặc trưng nào khác của bệnh.

- Giai đoạn 2: Đây là giai đoạn chuyển biến nặng hơn, những biểu hiện cũng rõ ràng hơn. Thời điểm là từ 3 đến 7 ngày sau khi trẻ bắt đầu bị sốt. Trẻ lúc này sẽ bứt rứt, quấy khóc, khó chịu. Trẻ ở độ tuổi lớn hơn có thể kêu đau đầu, mỏi cơ, buồn nôn và không muốn ăn uống. Quan sát trên da trẻ bắt đầu thấy những dấu hiệu của xung huyết, hốc mắt đau nhức và có thể bị chảy máu răng, chảy máu cam, một số ít trẻ còn bị đi tiểu ra máu. Những biểu hiện của bệnh trong giai đoạn này là nhiều nhất, sau đó trẻ sẽ chuyển sang giai đoạn hồi phục.

- Giai đoạn 3: hồi phục. Ở thời điểm này, sức khỏe của trẻ sẽ dần tốt lên, trẻ không cảm thấy mệt mỏi nhiều nữa, bắt đầu có cảm giác muốn ăn uống, tiểu cầu tăng dần lên, các chỉ số máu cũng ổn định hơn. Tuy nhiên đây là giai đoạn có thể xuất hiện những biến chứng âm thầm và rất khó lường. Cha mẹ nên để ý đến trẻ trong giai đoạn này để kịp thời can thiệp.

### **4. CÁCH ĐIỀU TRỊ:**

- *Bệnh sốt xuất huyết Dengue* hiện chưa có thuốc điều trị đặc hiệu, mà chỉ điều trị dựa trên triệu chứng. Khi bắt đầu phát sốt kèm theo các triệu chứng của sốt xuất huyết người bệnh có thể đi thăm khám ở bệnh viện. Với mức độ nhẹ người bệnh sẽ được chỉ định điều trị tại nhà, thời gian điều trị có thể lên đến từ 7 – 10 ngày tính từ ngày phát sốt đầu tiên.

- Người bệnh *điều trị sốt xuất huyết* tại nhà cần được chăm sóc kỹ lưỡng. Có thể sử dụng thuốc Paracetamol để hạ sốt, liều dùng từ 10 – 15mg/1kg/lần, uống thuốc cách nhau ít nhất 4 giờ.

- Trong quá trình điều trị tại nhà, phụ huynh cần tuân thủ chặt chẽ những quy định của bác sĩ trong chăm sóc trẻ. Chỉ cho trẻ uống những loại thuốc có trong đơn kê của bác sĩ. Không tự ý truyền dịch cho trẻ vì có thể làm cho tình trạng bệnh nặng hơn, thậm chí có thể nguy hiểm cho trẻ.

- Cho trẻ uống nhiều nước lọc, nước oresol hoặc nước dừa nếu trẻ không chịu uống oresol. Cũng có thể cho trẻ uống thêm nước hoa quả hoặc nước cháo muối đường. Cho trẻ tắm bằng nước ấm, lau người nhẹ nhàng không nên kỳ mạnh lên da.

- Nguyên tắc khi uống bổ sung nước và chất điện giải là cho trẻ uống thật từ từ, không uống hết một lúc, có thể làm trẻ bị rối loạn điện giải dẫn đến nguy hiểm.

- Với những trẻ có tiền sử bị sốt cao kèm co giật thì phụ huynh cần phải để ý bé liên tục và cho uống hạ sốt đúng thời gian quy định khi trẻ sốt quá cao.

Trong mọi trường hợp khi chăm sóc trẻ bị bệnh sốt xuất huyết tại nhà, nếu có những biểu hiện bất thường, cần nhanh chóng đưa trẻ đi cấp cứu kịp thời. Trên đây là những thông tin cũng như cách điều trị căn bệnh sốt xuất huyết ở trẻ, cha mẹ có thể tham khảo để biết cách chăm sóc trẻ đúng cách, giúp trẻ nhanh khỏi hơn.

## **5. PHÒNG BỆNH:**

- Ngăn ngừa muỗi sinh sản: Đảm bảo vệ sinh môi trường xung quanh trường học, nhà ở, công rãnh.đậy kín các dụng cụ chứa nước để muỗi không dễ được trứng. Thả cá hoặc con mê sô vào các dụng cụ chứa nước lớn để diệt loăng quăng. Vệ sinh các dụng cụ chứa nước nhỏ thường xuyên như: Xô, chậu, lu, khạp,... Phát quang vườn rậm và thu gom các vật dụng phế thải có thể chứa nước để chứa lăng quăng như chai, lọ mảnh chai, lon, vỏ dừa, bình đựng hoa cúng, bánh xe vứt bỏ,...

- Phòng muỗi đốt bằng các cách: Mặc quần áo dài tay khi đi ra ngoài, ngủ trong mùng kể cả ban ngày. Xua đuổi muỗi vào nhà bằng bình xịt muỗi, nhang muỗi, kem xua đuổi muỗi, bắt muỗi bằng vợt điện muỗi,... Sử dụng rèm che cửa có tấm hóa chất diệt muỗi. Phối hợp với trạm y tế để phun đủ các đợt phun hóa chất diệt muỗi.

- Phòng lây lan dịch từ người bệnh: Không để người bệnh sốt xuất huyết bị muỗi cắn bằng cách cho người bệnh ngủ trong màn.

- Ngoài ra, có thể phòng ngừa bệnh với vắc xin sốt xuất huyết.

- Sử dụng thuốc bảo vệ cơ thể khỏi muỗi là cách phòng bệnh sốt xuất huyết hiệu quả

- Bệnh sốt xuất huyết có thể bị quanh năm chứ không chỉ bị vào mùa mưa nên người dân không được chủ quan. Những ca bệnh bị sốt xuất huyết nếu được phát hiện và điều trị kịp thời sẽ sớm khỏi bệnh và hồi phục sức khỏe. Việc phát hiện các *dấu hiệu sốt xuất huyết* sớm và có phương pháp điều trị đúng sẽ giúp làm giảm nguy cơ bị biến chứng nặng.

## **II.BỆNH SỞI.**

### **1.KHÁI NIỆM, BỆNH SỞI:**

Sởi là loại bệnh truyền nhiễm cấp tính do virus gây ra có thể gặp ở nhiều đối tượng đặc biệt là trẻ em. Sởi rất dễ lây lan và bùng phát thành ổ dịch, mặc dù phần lớn trẻ mắc bệnh điều có thể hồi phục sau một thời gian nhưng ở những trẻ có sức đề kháng kém như trẻ sơ sinh thì bệnh có thể diễn tiến nặng và gây ra biến chứng về sau. Sởi có thể dẫn đến các biến chứng trầm trọng, đặc biệt nguy hiểm ở trẻ nhỏ dưới 5 tuổi:

### **2. NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH SỞI:**

- Tác nhân gây bệnh Sởi được xác định ra virus thuộc giống Mrbillivirus của họ Paramyxoviridae. Hiện đây vẫn được xem là bệnh nguy hiểm ở trẻ nhỏ với nguy cơ tử vong nếu không được phát hiện sớm và điều trị kịp thời.

### **3. DẤU HIỆU NHẬN BIẾT BỆNH SỞI:**

- Sau khi nhiễm sởi, thời gian ủ bệnh có thể từ 7 ngày đến 2 tuần. Sau đó, triệu chứng bệnh sởi có những biểu hiện sau:

- Giai đoạn khởi bệnh, trẻ thường sốt cao ( trên 39°C) khi biểu hiện sốt thuyên giảm sẽ đồng thời xuất hiện triệu chứng phát ban đặc trưng của sốt

- Diễn tiến của ban sởi rất đặc trưng: ban nổi bắt đầu từ sau tai ( vùng gáy), sau đó lan ra mặt rồi dần xuống ngực bụng và cuối cùng là toàn thân. Ban của sởi là ban dạng sẩn ( ban gồ lên mặt da) sau khi hết sẽ để lại vết thâm da đặc trưng được gọi là “vằn da hổ”.

- Ngoài những biểu hiện trên, trẻ mắc sởi thường có một số triệu chứng kèm theo như: đỏ mắt, chảy nước mũi, ho hoặc đôi khi là tiêu chảy.

- Biến chứng của sởi: thường gặp nhất là viêm tai giữa, viêm phổi, viêm não, tiêu chảy, mờ giác mạc, viêm thanh quản, suy dinh dưỡng nặng...

### **4. CÁCH ĐIỀU TRỊ:**

#### **Nguyên tắc điều trị bệnh sởi:**

- Cách ly bệnh nhân sởi
- Điều trị hỗ trợ:
- Vệ sinh da, mắt, miệng họng
- Tăng cường dinh dưỡng
- Hạ sốt
- Bổ sung vitamin A
- Điều trị biến chứng:
- Điều trị kháng sinh nếu có bội nhiễm vi khuẩn
- Hạn chế truyền dịch nếu có biến chứng viêm phổi, viêm não hoặc viêm cơ tim
- Nếu có viêm màng não cấp tính cần điều trị hỗ trợ duy trì chức năng sống cho bệnh nhân

### **5. PHÒNG BỆNH:**

Có 4 biện pháp chủ động, đơn giản và hiệu quả để phòng ngừa bệnh sởi hiện nay:

- Thực hiện chủ động việc tiêm ngừa bệnh sởi: Theo chương trình tiêm chủng mở rộng, trẻ đủ 9 tháng được khuyến cáo tiêm vaccine phòng bệnh sởi miễn phí tại các cơ sở y tế. Cùng với đó, để đảm bảo tạo ra miễn dịch bền vững cần phải tiêm nhắc lại mũi thứ 2 lúc trẻ 18 tháng tuổi.

- Thực hiện tốt việc cách ly trẻ bệnh: Bệnh sởi lây lan rất nhanh nên khi phát hiện trẻ bệnh cần ngay lập tức đưa trẻ đến các cơ sở y tế để khám và chữa trị, đồng thời cách ly nguồn bệnh tránh lây lan cho cộng đồng.

- Thực hiện các biện pháp phòng bệnh cho nhân viên y tế và người nhà: Đeo khẩu trang y tế khi chăm sóc trẻ bệnh, đây cũng là biện pháp phòng tránh sự lây nhiễm chéo cho các trẻ khác tại các bệnh viện có bệnh nhân mắc sởi.

- Rửa tay sạch sẽ, đầy đủ các bước rửa tay thường quy được hướng dẫn trước và sau khi chăm sóc trẻ bệnh với mục tiêu phòng ngừa sự lây nhiễm chéo.

## **II. BỆNH ĐAU MẮT ĐỎ.**

### **1. KHÁI NIỆM, BỆNH ĐAU MẮT ĐỎ:**

- Đau mắt đỏ là tình trạng kết mạc che phủ bề mặt nhãn cầu bị viêm khiến mắt bị đỏ - ứng đỏ.

- Đây là bệnh trẻ dễ mắc phải nhất và có khả năng lây lan rất nhanh chóng. Bên cạnh đó, bệnh

- Đau mắt đỏ trung bình kéo dài từ 4 tới 7 ngày là sẽ khỏi nếu như được điều trị hợp lý, đúng cách, một số biểu hiện có thể kể đến như:

- Cảm thấy khó chịu, cộm ở mắt, đồng thời hay bị chảy nước mắt. sáng dậy khó mở mắt, nhiều gỉ. xảy ra ở mọi đối tượng gồm trẻ em, người trưởng thành, người già. Bệnh này xảy ra quanh năm, rất dễ lây và lan rộng thành dịch nhất vào khoảng thời gian chuyển từ mùa hè sang mùa thu

### **2. NGUYÊN NHÂN BỆNH ĐAU MẮT ĐỎ:**

- Đau mắt đỏ có 65%-90% nguyên nhân là do virus.

- Bệnh rất dễ trở thành dịch và khả năng lây lan do tiếp xúc trực tiếp với người bị bệnh qua nhiều đường như hô hấp, nước bọt, qua tay, qua cầm nắm chạm vào những đồ vật, đồ dùng cá nhân của người bệnh như mắt kính, khăn mặt, chậu rửa mặt

- Thời tiết nắng nóng chuyển qua mưa, độ ẩm không khí tăng cao, môi trường nhiều khói bụi, điều kiện vệ sinh kém, sử dụng nguồn nước ô nhiễm, là điều kiện thuận lợi cho bệnh phát triển và bùng phát thành dịch.

- Ở lớp học, nơi công cộng là những môi trường khiến bệnh lây lan nhanh và nhiều. Bệnh đau mắt đỏ không lây khi nhìn nhau.

### **3. DẤU HIỆU NHẬN BIẾT:**

\* Thời gian từ khi từ khi bị nhiễm đến khi phát bệnh là 3 ngày. Với các triệu chứng:

- Đỏ mắt, ngứa rát cộm mắt.

- Nhạy cảm với ánh sáng, dễ bị chói mắt.

- Chảy nước mắt, nhiều gỉ mắt bần, gỉ bám dính chặt hai mi mắt nhất là lúc mới ngủ dậy.

- Khó nhìn nhưng thị lực không giảm.

- Đỏ mắt, vùng mí mắt hơi sưng nề.

- Ngoài ra còn có thể bị sốt nhẹ, nổi hạch ở tai, dưới hàm gây đau, họng đỏ, amidan sưng to.

#### **4. CÁCH ĐIỀU TRỊ:**

- Phải tiến hành cách ly người bệnh: dùng riêng khăn, chậu rửa, mùi soa, kính mắt, thìa bát, vỏ gối, đeo khẩu trang khi nói chuyện và hạn chế đến nơi đông người...
- Tập trung điều trị hợp lý và tích cực cho người bệnh đến khi khỏi hẳn, nên nghỉ ngơi tại nhà từ 5-7 ngày để bệnh nhân mau phục hồi và tránh lây bệnh trong cộng đồng.
- Vệ sinh mắt bằng nước muối sinh lý thường xuyên.
- Đeo kính râm để giảm triệu chứng chói mắt, bảo vệ mắt khỏi bụi bẩn, nhiễm khuẩn.
- Không chế dung day dụi mắt, sờ mắt.
- Chú ý nghỉ ngơi, dinh dưỡng hợp lý để tăng cường sức đề kháng và giúp mắt mau phục hồi.
- Có thể sử dụng thuốc nhỏ mắt có chứa kháng sinh và kháng viêm để phòng ngừa bội nhiễm cho mắt và hạn chế những triệu chứng khó chịu của bệnh theo chỉ định của bác sĩ.

Trên đây là một số chia sẻ về cách phòng bệnh đau mắt đỏ cho trẻ mầm non. Rất mong bài viết này giúp các bậc phụ huynh có thêm kiến thức về bệnh đau mắt đỏ. Chúc các bậc phụ huynh và các bé an toàn nói không với bệnh “Đau mắt đỏ”

#### **5. PHÒNG BỆNH:**

Thường xuyên rửa mặt 3 lần/ ngày bằng nước sạch, riêng, tốt nhất giặt khăn bằng xà phòng, phơi khăn ngoài nắng, giữ vệ sinh môi trường. Cần tránh đưa tay lên mắt.

- Luôn vệ sinh sạch sẽ nhất là hai bàn tay. Rửa tay thường xuyên với xà phòng diệt khuẩn.
- Cho con rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn cơm và sau khi đi vệ sinh, khi tay bẩn
- Khi đi ra ngoài nên đeo kính để hạn chế gió, bụi.
- Tra nước muối sinh lý để rửa mắt nhất là đối với gia đình có người thân bị bệnh.
- Sau khi chăm sóc cho bệnh nhân phải rửa tay bằng xà phòng. Khỏi bệnh phải rửa sạch kính của mình bằng xà phòng tránh tái nhiễm lại. Sau một ngày lao động có tiếp xúc bụi mắt, sau khi tổng vệ sinh gia đình, Cơ quan nên rửa mặt sạch rồi tra vào mắt một vài giọt nước nhỏ mắt Natri Clorid 0,9% , rửa mặt bằng khăn sạch, nước sạch.
- Khi trẻ có biểu hiện bệnh phụ huynh cần đưa con đến cơ sở y tế để khám và điều trị. Cho con nghỉ học ở nhà chăm sóc theo dõi.

### **III. BỆNH CÚM.**

#### **1. KHÁI NIỆM, BỆNH CÚM:**

- Cúm là một bệnh truyền nhiễm virus tấn công hệ hô hấp của người bệnh - mũi, cổ họng và phổi. Đối với hầu hết mọi người, cúm sẽ tự khỏi. Nhưng đôi khi,

- Người bệnh ở viện dưỡng lão
- Phụ nữ có thai và phụ nữ hai tuần sau sinh
- Những người có hệ miễn dịch yếu
- Những người mắc các bệnh mãn tính như hen suyễn, bệnh tim, bệnh thận, bệnh gan và tiểu đường
- Những người rất béo phì, có chỉ số khối cơ thể (BMI) từ 40 trở lên

- Mặc dù vắc-xin cúm không hiệu quả 100%, tuy nhiên đây vẫn là cách phòng chống cúm tốt nhất nếu được tiêm hằng năm.

## **2. NGUYÊN NHÂN GÂY RA BỆNH CÚM:**

Nguyên nhân của bệnh cúm là do Vi rút cúm (Influenza virus), virus này liên tục biến thể với các chủng mới xuất hiện thường xuyên. Vỏ của vi rút có bản chất là glycoprotein gồm 2 loại kháng nguyên là kháng nguyên ngưng kết hồng cầu H (Hemagglutinin) có 15 loại và kháng nguyên trung hoà N (Neuraminidase) có 9 loại. Khi tổ hợp của các kháng nguyên này sắp xếp khác nhau tạo nên các phân týp khác nhau của vi rút cúm A. Trong quá trình lưu hành, 2 kháng nguyên H và N luôn luôn biến đổi, đặc biệt là kháng nguyên H. Những biến đổi nhỏ liên tục gọi là “trôi” kháng nguyên (antigenic drift) gây nên các vụ dịch vừa và nhỏ. Khi những biến đổi nhỏ và dần dần tích tụ lại thành những biến đổi lớn, tạo nên týp kháng nguyên mới, đó là do sự tái tổ hợp giữa các chủng vi rút cúm động vật và cúm người. Những phân týp kháng nguyên mới này sẽ gây đại dịch cúm trên toàn cầu

## **3. DẤU HIỆU NHẬN BIẾT:**

- Ban đầu, cúm có vẻ giống như cảm lạnh thông thường với sổ mũi, hắt hơi và đau họng. Nhưng cảm lạnh thường phát triển chậm, trong khi cúm có xu hướng xuất hiện đột ngột. Người dân hay gọi là bệnh cảm cúm, tuy nhiên 2 căn bệnh này khác nhau nhưng do dễ bị nhầm lẫn do các triệu chứng khá giống nhau, thường thì người bệnh tự điều trị theo kinh nghiệm truyền miệng mà ít khi đi đến bệnh viện.

Các triệu chứng điển hình của bệnh cúm bao gồm:

- Sốt trên 38 độ C
- Đau cơ bắp
- Ón lạnh
- Đau đầu
- Ho khan
- Mệt mỏi
- Nghẹt mũi
- Viêm họng

## **4. CÁCH ĐIỀU TRỊ:**

