

Sơn Tây, ngày tháng 1 năm 2026

**CÁCH PHÒNG BỆNH TAY, CHÂN, MIỆNG, BỆNH THỦY ĐẬU  
TRONG TRƯỜNG HỌC  
NĂM HỌC: 2025- 2026**

Hiện nay, thời tiết với khí hậu nóng ẩm kéo dài tạo điều kiện cho nhiều loại virút, vi khuẩn, côn trùng phát triển, là điều kiện thuận lợi cho nguy cơ dịch bệnh gia tăng, bùng phát như: Thủy đậu, tay chân miệng, và một số bệnh truyền nhiễm khác. 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 khoẻ 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. BỆNH TAY, CHÂN, MIỆNG:**

**1. KHÁI NIỆM**

- Bệnh Tay Chân Miệng là một bệnh truyền nhiễm do virus gây ra, thường gặp ở trẻ nhỏ dưới 5 tuổi nhưng cũng có thể xảy ra ở người lớn. Bệnh này phổ biến nhất vào mùa hè và đầu thu.

**2. NGUYÊN NHÂN GÂY RA BỆNH TAY, CHÂN, MIỆNG:**

- Virus lây truyền qua đường tiếp xúc trực tiếp với dịch tiết từ mũi, họng, nước bọt, chất lỏng từ mụn nước hoặc phân của người bệnh

**3. DẤU HIỆU NHẬN BIẾT BỆNH TAY, CHÂN, MIỆNG:**

\* Bệnh Tay Chân Miệng thường bắt đầu với các triệu chứng nhẹ như:

Sốt nhẹ

Chán ăn

Đau họng

Cảm giác không khỏe

Sau 1-2 ngày, các triệu chứng tiến triển bao gồm:

Phát ban đỏ, không ngứa ở lòng bàn tay, lòng bàn chân, đôi khi ở mông và chân.

Xuất hiện mụn nước nhỏ, thường trong miệng, trên lưỡi, lợi và bên trong má

Tiếp theo, xuất hiện các mụn nước, bọng nước ở bàn chân, bàn tay, đôi khi gặp cả mụn nước, bọng nước ở mông. Các mụn nước, bọng nước này thường không gây đau rát; chúng tồn tại trong vòng 7 đến 10 ngày rồi xẹp xuống và tự mất đi kể cả khi không được điều trị.

Bệnh nhân có khả năng lây bệnh cho người khác qua đường hô hấp trong 1 tuần đầu bị bệnh. Bệnh nhân còn có khả năng đào thải virus qua phân trong vòng vài tuần sau.

Sau khi khỏi bệnh, cơ thể bệnh nhân có miễn dịch với chủng virus gây bệnh, nhưng một người có thể bị bệnh tay chân miệng nhiều lần nếu lần sau bị nhiễm các chủng virus khác với những lần trước.

Bệnh thường gặp ở trẻ dưới 10 tuổi, tuy nhiên người lớn chưa có miễn dịch với bệnh cũng có thể mắc bệnh

#### **4. CÁCH ĐIỀU TRỊ:**

- Hiện nay, không có thuốc đặc trị cho bệnh Tay Chân Miệng, chủ yếu là điều trị triệu chứng và hỗ trợ:

- Hạ sốt bằng paracetamol hoặc ibuprofen.

- Giữ vệ sinh răng miệng để tránh nhiễm trùng thứ phát.

- Bổ sung nước và dinh dưỡng đầy đủ

- Cách ly trẻ bệnh với trẻ khác, cho trẻ nghỉ học, nghỉ ngơi tại nhà, tránh kích thích, Người lớn tiếp xúc và chăm sóc trẻ nên mang khẩu trang y tế cho mình và cả trẻ bệnh

#### **5. PHÒNG BỆNH:**

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng dưới vòi nước chảy nhiều lần trong ngày (cả người lớn và trẻ em), đặc biệt trước khi chế biến thức ăn, trước khi ăn/cho trẻ ăn, trước khi bế ẵm trẻ, sau khi đi vệ sinh, sau khi thay tã và làm vệ sinh cho trẻ.

- Thực hiện tốt vệ sinh ăn uống: ăn chín, uống chín; vật dụng ăn uống phải đảm bảo được rửa sạch sẽ trước khi sử dụng (tốt nhất là ngâm tráng nước sôi); đảm bảo sử dụng nước sạch trong sinh hoạt hàng ngày; không mớm thức ăn cho trẻ; không cho trẻ ăn bốc, mút tay, ngậm mút đồ chơi; không cho trẻ dùng chung khăn ăn, khăn tay, vật dụng ăn uống như cốc, bát, đĩa, thìa, đồ chơi chưa được khử trùng.

-Thường xuyên lau sạch các bề mặt, dụng cụ tiếp xúc hàng ngày như đồ chơi, dụng cụ học tập, tay nắm cửa, tay vịn cầu thang, mặt bàn/ghế, sàn nhà bằng xà phòng hoặc các chất tẩy rửa thông thường.

-Không cho trẻ tiếp xúc với người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh.

- Sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh, phân và các chất thải của bệnh nhân phải được thu gom và đổ vào nhà tiêu hợp vệ sinh.

- Khi phát hiện trẻ có dấu hiệu nghi ngờ mắc bệnh cần đưa trẻ đi khám hoặc thông báo ngay cho cơ quan y tế gần nhất.

#### **I.BỆNH THỦY ĐẬU:**

##### **1.KHÁI NIỆM:**

- Thủy đậu là bệnh truyền nhiễm cấp tính, dễ lây lan thường lành tính.trẻ bị thủy đậu có nguy cơ bị viêm phổi, rối loạn tâm thần, hôn mê, viêm não, co giật,... nếu không được phát hiện sớm sẽ gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm nhất là tử vong nếu không được điều trị kịp thời.

## **2. NGUYÊN NHÂN GÂY RA BỆNH THỦY ĐẬU:**

- Lây truyền qua đường hô hấp, rất dễ lây lan thông qua giọt bắn khi người bệnh ho, hắt hơi, nói chuyện. Đặc biệt với trẻ em chưa được tiêm phòng vắc xin khi cùng sinh hoạt chung ở môi trường như nhà trẻ, trường học,... thủy đậu dễ lây qua việc tiếp xúc với các vật dụng chung như đồ chơi hoặc vật dụng cá nhân.

- Trẻ em với hệ miễn dịch chưa hoàn thiện nên là đối tượng dễ bị tấn công bởi virus thủy đậu. Bên cạnh đó, trẻ còn quá nhỏ để tự bảo vệ mình trước các tác nhân có thể gây bệnh khi tiếp xúc ở môi trường xung quanh, vì vậy trẻ có thể thoải mái chơi chung, ăn, ngủ cùng các bạn điều này vô tình khiến bệnh dễ lây lan hơn.

## **3. DẤU HIỆU NHẬN BIẾT BỆNH THỦY ĐẬU:**

### **1. Với các triệu chứng nhẹ:**

- Người bệnh bắt đầu sốt nhẹ, mệt mỏi, nhức đầu và phát ban đỏ có đường kính vài milimet từ 24 – 48 giờ. Một số trường hợp có thể bị viêm họng và nổi hạch sau tai. Các dấu hiệu nhận biết của bệnh thủy đậu ở giai đoạn này rất dễ nhầm lẫn với cảm cúm thông thường. Vì vậy, bạn nên thăm khám càng sớm càng tốt, nhất là trong mùa dịch khi cơ thể có những dấu hiệu này để xác định chính xác nguyên nhân và có cách chăm sóc, điều trị phù hợp.

### **2. Với các triệu chứng nặng:**

- Người bệnh sốt cao, đau đầu, đau cơ, chán ăn, nôn ói. Ban đỏ chuyển thành mụn nước hình tròn, đường kính 1-3mm, chứa chất dịch bên trong. Mụn nước xuất hiện ở toàn thân, nhất là trên tay, chân, lưng, mặt, vùng niêm mạc miệng gây nhiều khó chịu.

- Trường hợp bệnh tiến triển nặng như nhiễm vi trùng, mụn nước sẽ có kích thước lớn hơn, có màu đục bên trong do chứa mủ.

## **4. CÁCH ĐIỀU TRỊ:**

### **Lưu ý khi chăm sóc trẻ bị bệnh thủy đậu**

- Vì thủy đậu là bệnh lây truyền qua đường hô hấp, vì vậy khi được chẩn đoán là bị bệnh thủy đậu ở trẻ em, phụ huynh cần lưu ý một số vấn đề sau:

- Để trẻ ở nhà và tránh để trẻ tiếp xúc với người khác cho đến khi các nốt phỏng nước đã đóng vảy và không thấy xuất hiện thêm các nốt phỏng nước mới;

- Cắt móng tay, móng chân và giữ vệ sinh tay chân cho trẻ, có thể dùng bao tay vải để bọc tay cho trẻ tránh trường hợp trẻ cào vào làm vỡ các nốt phỏng nước có thể dẫn đến bội nhiễm, nhiễm trùng da;

- Vì bệnh thủy đậu ở trẻ em có thể làm cho trẻ mệt, chán ăn, phụ huynh nên cho trẻ ăn những thức ăn mềm, lỏng, dễ nuốt, dễ tiêu, cho trẻ uống đủ nước, có thể bổ sung thêm nước hoa quả, đặc biệt là các loại quả giàu vitamin để tăng cường đề kháng;

- Cho trẻ mặc quần áo mềm, thấm hút mồ hôi, rộng rãi không cọ sát vào cơ thể tránh nguy cơ vỡ các nốt phỏng, vệ sinh cá nhân, tai mũi họng và răng miệng sạch sẽ cho trẻ bằng nước muối sinh lý;

- Khi tiếp xúc với trẻ phụ huynh cần đeo khẩu trang và vệ sinh với xà phòng ngay sau khi tiếp xúc để tránh nguy cơ lây lan bệnh;

- Để giảm triệu chứng ngứa, bố mẹ có thể cho trẻ tắm với nước ấm. Bố mẹ có thể tham khảo với bác sĩ về việc sử dụng các loại kem dưỡng da giúp ích cho việc giảm ngứa.

## 5. PHÒNG BỆNH:

- Để phòng ngừa bệnh thủy đậu ở trẻ nhỏ, bố mẹ cần chú ý hạn chế tối đa việc để trẻ tiếp xúc với người bệnh. Có thói quen rửa tay với xà phòng trước và sau khi ăn, sau khi đi vệ sinh, sử dụng các dụng cụ vệ sinh riêng. Bố mẹ lưu ý để phòng luôn thoáng mát, vệ sinh nhà cửa và các vật dụng với dung dịch sát khuẩn lành tính. Chú trọng thêm và chế độ dinh dưỡng và vận động để trẻ có một sức khỏe tốt, đề kháng cao.

- Bên cạnh đó, bệnh thủy đậu đã có vắc xin phòng ngừa. Việc tiêm vắc xin là biện pháp hữu hiệu nhất để phòng tránh mắc bệnh thủy đậu ở trẻ em.

Tóm lại Bệnh tay chân miệng và thủy đậu là hai căn bệnh phổ biến ở trẻ em, có khả năng lây lan cao. Mặc dù có một số triệu chứng tương đồng, nhưng chúng là do hai loại virus khác nhau gây ra. Việc phân biệt và phòng tránh hai bệnh này là điều rất quan trọng để bảo vệ sức khỏe trẻ. Vì vậy giáo viên và phụ huynh cần nắm rõ các thông tích bổ ích trong công tác phòng ngừa hiệu quả để bảo vệ sức khỏe cho trẻ.

*Nơi nhận:*

- BGH trường.
- Lưu: HS y tế.

**Y TẾ HỌC ĐƯỜNG**

**Đinh Thị Mét**

**DUYỆT CỦA HIỆU TRƯỞNG**



**Bùi Thị Tuyết Nhung**