

Kẻ Sắt, ngày 09 tháng 9 năm 2026

BÀI TUYÊN TRUYỀN
Phòng chống dịch bệnh mùa hè

Kính thưa: Toàn thể cán bộ và nhân dân trong xã. Mùa Hè, nhiệt độ tăng cao, thời tiết nắng nóng, khí hậu nóng ẩm, mưa nhiều; các ký sinh trùng, vi-rút và vi khuẩn gây bệnh có cơ hội phát triển mạnh mẽ, làm cho mọi người rất dễ bị suy giảm sức đề kháng làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh mùa hè.

I. Các dịch bệnh mùa hè

1. Bệnh tiêu chảy cấp

Có nhiều nguyên nhân gây ra bệnh tiêu chảy cấp, nhưng chủ yếu là những nguyên nhân sau:

- **Do vi-rút:** Vi-rút là nguyên nhân phổ biến gây bệnh tiêu chảy, trong đó rotavirus là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây tiêu chảy cấp ở trẻ em. Vi-rút Cocksackie và EV71 cũng có thể gây các triệu chứng tiêu hóa trong bệnh tay - chân - miệng.

- **Do vi khuẩn:** Hay gặp như vi khuẩn tả, trực khuẩn lỵ, thương hàn, E. coli,... Trong đó, bệnh tả là nguyên nhân gây tiêu chảy cấp nguy hiểm, có thể dẫn đến tử vong nếu không được điều trị kịp thời.

- **Do ký sinh trùng:** Những người có thói quen ăn uống không hợp vệ sinh, thường ăn rau sống, thủy hải sản chưa được nấu chín kỹ cũng có nguy cơ mắc bệnh do ký sinh trùng như sán, lỵ amíp, ấu trùng giun tròn,...

Triệu chứng:

- Đau bụng: Cơn đau có thể đau nhói hoặc đau âm ỉ và tăng lên khi đi đại tiện.
- Nôn: Nôn ra thức ăn, nước và thậm chí là dịch mật.
- Đi ngoài phân lỏng trên 3 lần trong ngày.

Phòng bệnh tiêu chảy cấp:

- Thực hiện tốt vệ sinh an toàn thực phẩm nói chung: ăn chín, uống sôi; không ăn rau sống, không uống nước lã, không ăn thực phẩm không rõ nguồn gốc, không sử dụng thức ăn bảo quản không đúng cách hoặc để quá lâu.

- Tăng cường vệ sinh thân thể, vệ sinh tay: rửa tay sạch trước khi ăn, trước khi chế biến thực phẩm, sau khi đi vệ sinh và sau khi tiếp xúc với dụng cụ bẩn.

- Sàn nhà, vật dụng, đồ chơi cần được lau, rửa sạch bằng dung dịch sát khuẩn thông thường.

- Hạn chế tập trung ăn uống đông người trong các dịp ma chay, cưới hỏi,...

2. Các bệnh do muỗi truyền: Sốt xuất huyết, viêm não Nhật Bản

2.1. Bệnh sốt xuất huyết

Là bệnh nhiễm vi-rút sốt xuất huyết Dengue cấp tính do muỗi truyền, chủ yếu là muỗi vằn *Aedes aegypti*.

Muỗi vằn thường đẻ trứng và phát triển thành loăng quăng/bọ gậy ở các dụng cụ chứa nước quanh nhà, nơi chứa nước tự nhiên như hốc cây, kẽ lá, gốc tre nứa; các vật dụng chứa nước sinh hoạt để lâu ngày như chum, vại, bể nước mưa, lọ hoa,... hoặc các đồ phế thải chứa nước như lốp xe, chai lọ vỡ, vỏ đồ hộp, gáo dừa,...

Triệu chứng:

- Sốt cao, có thể lên đến 40,5°C;
- Đau đầu nghiêm trọng;
- Đau khớp và cơ;
- Buồn nôn và nôn;
- Phát ban.

Phòng bệnh sốt xuất huyết:

Để phòng bệnh sốt xuất huyết, cần loại bỏ nơi sinh sản của muỗi, diệt loăng quăng/bọ gậy bằng cách:

- Thường xuyên thu gom, tiêu hủy dụng cụ phế thải chứa nước như lốp xe, chai lọ vỡ, vỏ đồ hộp, gáo dừa,...
- Thường xuyên thau rửa chum, vại, bể nước mưa, lọ hoa.
- Úp ngược các vật dụng chứa nước không dùng đến như xô, chậu, máng nước uống của gia súc, gia cầm.
- Nuôi thả cá nhỏ hoặc các sinh vật phù hợp để hạn chế bọ gậy trong những dụng cụ chứa nước thích hợp.
- Tổ chức phun hóa chất diệt muỗi quy mô cộng đồng hoặc sử dụng các biện pháp diệt muỗi trong nhà theo hướng dẫn của cơ quan y tế.

2.2. Bệnh viêm não Nhật Bản

Là bệnh do vi-rút viêm não Nhật Bản gây nên, trung gian truyền bệnh là muỗi *Culex*. Loài muỗi này thường sống ở các vùng có nhiều ao tù và đồng ruộng lúa nước.

Ổ chứa vi-rút viêm não Nhật Bản thường là lợn và một số loài chim hoang dã. Bệnh viêm não Nhật Bản thường có tỷ lệ mắc cao vào mùa hè, có thể gây thành dịch lớn, có thể gây tử vong hoặc để lại di chứng suốt đời.

Triệu chứng:

- Sốt;
- Nhức đầu;

- Buồn nôn, nôn mửa;
- Cứng gáy.

Phòng bệnh viêm não Nhật Bản:

- Tiêm vắc-xin phòng bệnh đầy đủ theo lịch.
- Thực hiện các biện pháp phòng muỗi đốt.
- Loại bỏ nơi sinh sản của muỗi, diệt lăng quăng, bọ gậy.
- Làm chuồng nuôi nhốt gia súc xa nhà và giữ vệ sinh môi trường xung quanh.

3. Các bệnh lây theo đường hô hấp khác: Sởi, quai bị, rubella, thủy đậu

Phòng bệnh:

- Hạn chế tiếp xúc với người bị bệnh.
- Những trường hợp mắc bệnh cần được nghỉ học hoặc nghỉ làm việc theo hướng dẫn của cơ quan y tế; thực hiện cách ly, điều trị tại nhà hoặc tại cơ sở y tế khi cần thiết.
- Rửa tay bằng xà phòng, sử dụng các đồ dùng sinh hoạt riêng, vệ sinh mũi họng hàng ngày bằng dung dịch nước muối sinh lý.
- Thực hiện vệ sinh nhà cửa, trường học và vật dụng sinh hoạt bằng dung dịch sát khuẩn thông thường.
- Chủ động tiêm vắc-xin phòng bệnh sởi, quai bị, rubella, thủy đậu cho trẻ em theo đúng lịch là một trong những biện pháp phòng bệnh hiệu quả.

II. Những biện pháp chung để phòng các bệnh mùa hè

1. Nâng cao sức đề kháng của cơ thể

- Giữ vệ sinh cá nhân sạch sẽ, nhất là thường xuyên rửa tay với xà phòng để loại trừ mầm bệnh.
- Hạn chế đi ra ngoài trời vào thời điểm nắng nóng gay gắt. Khi cần ra ngoài, nên mặc quần áo che kín da và đội nón rộng vành để phòng say nắng.
- Ăn đủ chất, chú ý bổ sung các loại rau, củ, quả nhưng cần rửa và sơ chế sạch trước khi ăn.
- Không ăn những thức ăn chưa nấu chín như tiết canh, nem chua, thịt các loại nấu tái, trứng sống, gỏi cá; không ăn uống tại những hàng quán không bảo đảm đủ nước sạch và vệ sinh.
- Uống đủ nước. Người lớn nên uống đủ nước theo nhu cầu của cơ thể; trẻ em cần được uống nước thường xuyên. Có thể bổ sung nước cam hoặc nước chanh phù hợp. Hạn chế sử dụng các loại nước ngọt có ga.

2. Vệ sinh môi trường

- Nhà ở gọn gàng, sạch sẽ, thông thoáng để làm giảm độ nóng và hạn chế mầm bệnh trong không khí.

- Không để thức ăn, rác, nước thải vương vãi làm thu hút ruồi, côn trùng vào nhà.

- Không thải bỏ bất cứ vật gì xuống nguồn nước vì sẽ làm ô nhiễm nguồn nước, tạo điều kiện cho vi khuẩn, vi-rút phát triển, gây nguy cơ dịch bệnh cho cộng đồng.

- Cá nhân, gia đình và cộng đồng tích cực vận động mọi người không vứt rác bừa bãi ra môi trường; rác cần được thu gom và xử lý đúng quy định.

- Mọi người cần nâng cao sức khỏe và khả năng phòng bệnh bằng cách ăn uống đủ chất, ăn nhiều rau xanh, hoa quả, các loại thực phẩm giàu vitamin; có chế độ làm việc, sinh hoạt, luyện tập thể thao và nghỉ ngơi hợp lý.

- Khi có người bị bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh, cần đến ngay cơ sở y tế để được khám, điều trị và xử lý kịp thời, không để bệnh lây lan sang người thân và cộng đồng.

Nơi nhận:

- Trung tâm dịch vụ sự nghiệp công để
tuyên truyền;

- Lưu: VT, TYT.

**TM. TRẠM Y TẾ XÃ
PHÓ GIÁM ĐỐC PHỤ TRÁCH**

Nguyễn Trung Kiên