

## **KHUYẾN CÁO PHÒNG MỘT SỐ BỆNH TRUYỀN NHIỄM**

### **1. Khuyến cáo phòng bệnh sốt xuất huyết**

Sốt xuất huyết là bệnh truyền nhiễm cấp tính, có thể gây thành dịch do vi rút Dengue gây ra. Bệnh lây lan do muỗi vằn đốt người bệnh nhiễm vi rút sau đó truyền bệnh cho người lành qua vết đốt. Đến nay, bệnh sốt xuất huyết chưa có vắc xin phòng bệnh và chưa có thuốc điều trị đặc hiệu, biện pháp phòng bệnh chủ yếu và hiệu quả nhất là diệt muỗi, diệt lăng quăng/bọ gậy và phòng muỗi đốt.

Để bảo vệ sức khỏe cho bản thân, gia đình và mọi người xung quanh, mỗi tuần người dân hãy dành 10 phút để diệt lăng quăng và thực hiện các biện pháp phòng bệnh sau:

1. Kiểm tra, phát hiện và diệt lăng quăng trong các dụng cụ chứa nước sinh hoạt bằng cách thường xuyên thau rửa, đậy nắp kín bể và các vật dụng chứa nước, thả cá để tiêu diệt lăng quăng.

2. Thường xuyên thay nước ở các lọ hoa, thả muối hoặc hóa chất diệt bọ gậy vào bát nước kê chân chạn, bể cảnh, hòn non bộ, khay nước thải tủ lạnh...

3. Loại bỏ các vật liệu phế thải, hộc nước tự nhiên, lật úp các vật dụng có thể chứa nước không sử dụng, để không cho muỗi đẻ trứng.

4. Ngủ màn phòng muỗi đốt ngay cả ban ngày, mặc quần áo dài tay, dùng bình xịt muỗi, hương muỗi, kem xua muỗi, vợt điện muỗi... để diệt muỗi và phòng muỗi đốt.

5. Tích cực phối hợp với ngành y tế trong các chiến dịch diệt lăng quăng và các đợt phun hóa chất phòng, chống dịch.

6. Khi bị sốt đến ngay cơ sở y tế để được khám và tư vấn điều trị. Không tự ý điều trị tại nhà.

***“Không có muỗi=Không có sốt xuất huyết. Hãy chung tay loại bỏ nơi sinh sản của muỗi!”***

### **2. Khuyến cáo phòng bệnh tay chân miệng**

Bệnh tay chân miệng là bệnh nhiễm vi rút cấp tính, lây truyền theo đường tiêu hóa, thường gặp ở trẻ nhỏ và có khả năng gây thành dịch lớn. Bệnh dễ lây cho trẻ liên quan đến hành vi vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường không đảm bảo, đặc biệt kỹ năng vệ sinh cho trẻ, chưa thực hiện rửa tay với xà phòng thường xuyên. Bệnh tay chân miệng tại Việt Nam là bệnh lưu hành quanh năm và gặp ở hầu hết 63 tỉnh,

thành phố, thường ghi nhận số mắc cao vào khoảng thời gian từ tháng 3-5 và tháng 9-11.

Dấu hiệu đặc trưng của bệnh là sốt, đau họng, tổn thương niêm mạc miệng và da chủ yếu ở dạng phỏng nước thường thấy ở lòng bàn tay, lòng bàn chân, đầu gối, mông. Hầu hết các ca bệnh đều diễn biến nhẹ. Tuy nhiên ở một số trường hợp, bệnh có thể diễn biến nặng và gây biến chứng nguy hiểm như viêm não - màng não, viêm cơ tim, phù phổi cấp dẫn đến tử vong nên cần được phát hiện sớm, điều trị kịp thời.

Để chủ động phòng chống bệnh tay chân miệng, Bộ Y tế khuyến cáo người dân và cộng đồng cần thực hiện các biện pháp sau:

1. Bàn tay sạch: Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng dưới vòi nước chảy nhiều lần trong ngày (cả người lớn và trẻ em). Chú ý rửa tay 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.

2. Ăn sạch: Thực hiện tốt vệ sinh ăn uống gồm 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.

3. Ở sạch: thường xuyên lau sạch các bề mặt, dụng cụ tiếp xúc với trẻ 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.

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

5. 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.

6. 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.

### **3. Khuyến cáo phòng bệnh cúm mùa**

Bệnh cúm mùa là bệnh truyền nhiễm cấp tính với triệu chứng sốt, đau đầu, đau cơ, mệt mỏi, sổ mũi, đau họng và ho. Tác nhân gây bệnh chủ yếu do các chủng vi rút cúm A(H3N2), cúm A(H1N1), cúm B và cúm C. Bệnh có khả năng lây nhiễm rất cao, qua đường hô hấp thông qua các giọt nhỏ nước bọt hay dịch tiết mũi họng do hắt hơi, ho khạc.

Bệnh cúm thông thường bệnh diễn biến nhẹ và hồi phục trong vòng 2-7 ngày, nhưng đối với trẻ em, người già sức đề kháng kém, đặc biệt là người có bệnh mạn tính về tim phổi, thận, bệnh chuyển hóa, thiếu máu hoặc suy giảm miễn dịch ... thì bệnh cúm có thể diễn biến nặng hơn, dễ bị biến chứng và có thể dẫn đến tử vong nếu không điều trị kịp thời.

Để chủ động phòng chống cúm mùa, Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế khuyến cáo người dân thực hiện tốt các nội dung sau:

1. Đảm bảo vệ sinh cá nhân, che miệng khi hắt hơi; thường xuyên rửa tay với xà phòng với nước sạch; vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước muối.
2. Giữ ấm cơ thể, ăn uống đủ chất dinh dưỡng để nâng cao thể trạng.
3. Tiêm vắc xin cúm mùa để tăng cường miễn dịch phòng chống cúm.
4. Hạn chế tiếp xúc với bệnh nhân cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh khi không cần thiết; Sử dụng khẩu trang y tế khi cần thiết.
5. Người dân không tự ý mua thuốc và sử dụng thuốc kháng vi rút (như thuốc Tamiflu) mà cần phải theo hướng dẫn và có chỉ định của thầy thuốc.
6. Khi có triệu chứng ho, sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi cần đến ngay cơ sở y tế để được khám, xử trí kịp thời.

#### **4. Khuyến cáo phòng bệnh đậu mùa khỉ**

Bệnh đậu mùa khỉ là bệnh lây truyền từ động vật sang người, việc lây truyền từ người sang người khi tiếp xúc trực tiếp hoặc tiếp xúc gần, lây qua vết thương hở, dịch cơ thể, giọt bắn lớn của đường hô hấp và qua tiếp xúc với các vật dụng, đồ dùng bị nhiễm mầm bệnh. Sự lây truyền có thể xảy ra qua nhau thai từ mẹ sang thai nhi hoặc khi tiếp xúc gần trong và sau khi sinh.

Bệnh đậu mùa khỉ thường có các triệu chứng như sốt, đau đầu, đau cơ, đau lưng, sưng hạch bạch huyết, ớn lạnh, mệt mỏi, phát ban có thể nhìn giống như mụn nước xuất hiện trên mặt, bên trong miệng hoặc ở các bộ phận khác của cơ thể như bàn tay, bàn chân, ngực, bộ phận sinh dục hoặc hậu môn.

Bệnh đậu mùa khỉ có thể tự khỏi trong vòng 2-3 tuần; tuy nhiên hay gặp tổn thương da toàn thân và có hạch to kéo dài 2-3 tuần. Bệnh thường nặng ở trẻ em, phụ nữ có thai hoặc người suy giảm miễn dịch.

Để chủ động phòng chống dịch bệnh đậu mùa khỉ ở nước ta, Bộ Y tế đã ban hành khuyến cáo người dân chủ động thực hiện các biện pháp phòng bệnh sau:

1. Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi, tốt nhất che bằng khăn vải hoặc khăn tay hoặc khăn giấy dùng một lần hoặc ống tay áo để làm giảm phát tán các

dịch tiết đường hô hấp; rửa tay bằng xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch sát khuẩn ngay sau khi ho, hắt hơi. Không khạc nhổ bừa bãi nơi công cộng.

2. Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch sát khuẩn tay.

3. Người có triệu chứng phát ban cấp tính không rõ nguyên nhân kèm theo một hoặc nhiều triệu chứng nghi ngờ cần chủ động liên hệ với cơ sở y tế để được theo dõi, tư vấn kịp thời. Đồng thời, cần chủ động tự cách ly, tránh quan hệ tình dục.

4. Tránh tiếp xúc gần với người mắc bệnh đậu mùa khỉ, tránh tiếp xúc trực tiếp với những vết thương, dịch cơ thể, giọt bắn và các vật dụng, đồ dùng bị nhiễm mầm bệnh. Trong trường hợp nơi ở/nơi làm việc có người mắc hoặc nghi ngờ mắc bệnh, cần thông báo cho cơ quan y tế để được tư vấn và xử trí kịp thời, không tự ý điều trị.

5. Người đến các quốc gia có lưu hành dịch bệnh đậu mùa khỉ (khu vực Trung và Tây Phi), cần tránh tiếp xúc với động vật có vú (chết hoặc sống) như: động vật gặm nhấm, thú có túi, động vật linh trưởng có thể chứa virus đậu mùa khỉ. Khi quay trở về Việt Nam cần chủ động khai báo với cơ quan y tế địa phương để được tư vấn.

6. Đảm bảo an toàn thực phẩm; thực hiện lối sống lành mạnh, tăng cường vận động thể lực, nâng cao sức khỏe.

## **5. Khuyến cáo phòng bệnh sởi**

Bệnh sởi là bệnh truyền nhiễm cấp tính do vi rút sởi gây nên, lưu hành phổ biến ở trẻ em, bệnh lây từ người sang người chủ yếu qua đường hô hấp, bệnh xuất hiện quanh năm nhưng thường xảy ra vào mùa đông - xuân, đến nay sởi vẫn là bệnh truyền nhiễm nguy hiểm gây dịch và là một trong những nguyên nhân tử vong hàng đầu ở trẻ dưới 5 tuổi.

Các triệu chứng thường gặp của bệnh sởi là: sốt, phát ban và kèm theo ít nhất một trong các dấu hiệu sau: ho, chảy mũi, đau mắt đỏ, nổi hạch (cổ, chẩm, sau tai), sưng đau khớp. Sau mắc sởi, do sức đề kháng của cơ thể suy giảm, bệnh nhân dễ bị biến chứng nếu không được điều trị kịp thời như: mù lòa, tiêu chảy cấp, viêm phổi, viêm não, có thể dẫn đến tàn phế, tử vong đặc biệt ở trẻ nhỏ, trẻ suy dinh dưỡng, mắc HIV/AIDS hoặc các bệnh suy giảm miễn dịch bẩm sinh. Đối với phụ nữ mang thai, mắc sởi khi mang thai có thể gây ra sảy thai, đẻ non.

Để phòng chống bệnh sởi, Bộ Y tế khuyến cáo các bà mẹ cách tốt nhất là nên đưa trẻ đi tiêm chủng vắc xin sởi đầy đủ, đúng lịch. Để phòng bệnh có hiệu quả, trẻ

cần được tiêm 2 mũi. Mũi thứ nhất được tiêm cho trẻ từ 9 đến 11 tháng tuổi, mũi thứ hai được tiêm khi trẻ được 18 tháng tuổi. Nếu trẻ được tiêm một mũi vắc xin sởi lúc 9 - 11 tháng tuổi, chỉ có 80-85% trẻ có đáp ứng miễn dịch. Nếu trẻ được tiêm thêm mũi vắc xin sởi thứ hai lúc 18 tháng tuổi thì tỷ lệ bảo vệ là 90-95%. Sau khi trẻ được tiêm đủ 2 mũi vắc xin theo lịch tiêm chủng hoặc sau khi trẻ mắc sởi thì trẻ sẽ có miễn dịch có thể bền vững suốt đời.

## **6. Khuyến cáo phòng bệnh thủy đậu**

Bệnh thủy đậu là một bệnh cấp tính do nhiễm vi rút Varicella Zoster (gây ra bệnh thủy đậu ở trẻ em và bệnh Zona ở người lớn). Vi rút có khả năng sống được vài ngày trong vảy thủy đậu khi bong ra tồn tại trong không khí. Bệnh rất dễ lây lan, lây truyền từ người sang người qua đường hô hấp thông qua tiếp xúc trực tiếp, qua dịch tiết mũi họng, dịch từ nốt phỏng thủy đậu.

Khi bị bệnh thường có biểu hiện mệt mỏi, nhức đầu, sốt nhẹ, chảy nước mũi, đau họng và trên da xuất hiện các nốt ban đỏ bắt đầu ở vùng đầu, mắt rồi lan ra toàn thân. Thời kỳ lây truyền của bệnh là 1 - 2 ngày trước khi phát ban và trong vòng 5 ngày sau khi xuất hiện nốt bong nước đầu tiên. Bệnh thường kéo dài từ 7 - 10 ngày.

Bệnh thủy đậu là bệnh lành tính, không có triệu chứng nặng nề ngoài những mụn nước nhưng rất dễ gây nhiễm trùng da nơi mọc mụn nước, có thể dẫn đến nhiễm trùng huyết, viêm não tuy ít xảy ra. Phụ nữ mang thai mắc bệnh thủy đậu sẽ rất nguy hiểm cho thai nhi, có thể gây sảy thai hoặc để lại dị tật cho thai nhi. Bệnh xảy ra ở mọi lứa tuổi, thường gặp vào mùa đông xuân.

Để chủ động phòng tránh bệnh thủy đậu, Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế khuyến cáo người dân thực hiện một số biện pháp sau:

1. Hạn chế tiếp xúc với người bị bệnh để phòng tránh lây lan.
2. Những trường hợp mắc bệnh thủy đậu cần được nghỉ học hoặc nghỉ làm việc từ 7 đến 10 ngày từ khi bắt đầu phát hiện bệnh để tránh lây lan cho những người xung quanh.
3. Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, sử dụng các đồ dùng sinh hoạt riêng, vệ sinh mũi họng hàng ngày bằng nước muối sinh lý.
4. Thường xuyên vệ sinh nhà cửa, trường học, vật dụng sinh hoạt bằng các chất sát khuẩn thông thường.
5. Tiêm vắc xin phòng bệnh thủy đậu cho trẻ em từ 12 tháng tuổi.

## 7. Khuyến cáo phòng bệnh quai bị

Bệnh quai bị (còn gọi là bệnh viêm tuyến nước bọt mang tai) là một bệnh truyền nhiễm cấp tính do vi rút quai bị gây nên. Bệnh lây qua đường hô hấp, lưu hành ở khắp nơi trên thế giới, bệnh xảy ra quanh năm nhưng thường gây dịch vào mùa Đông - Xuân. Bệnh quai bị hay gặp ở lứa tuổi học đường và hay gây thành dịch trong trẻ em, thanh thiếu niên tại các trường mẫu giáo, trường học, đơn vị tân binh... Trẻ em dưới 2 tuổi và người già rất ít khi bị bệnh. Sau khi mắc bệnh, bệnh nhân có miễn dịch vững bền tồn tại nhiều năm và rất hiếm khi tái phát.

Biểu hiện chính của bệnh ban đầu là sốt nhẹ, nhức đầu, mệt mỏi, mất cảm giác ngon miệng, sau đó sốt tăng dần lên đến  $39,5^{\circ}\text{C}$  -  $40^{\circ}\text{C}$ , các tuyến mang tai gần tai bắt đầu sưng lên và đau, làm cho việc nhai và nuốt đau đớn...Tiếp theo, người bệnh có thể bị viêm tinh hoàn (ở nam giới), viêm buồng trứng (ở nữ giới). Viêm tinh hoàn do quai bị hay gặp nhất ở lứa tuổi dậy thì và thanh thiếu niên mới trưởng thành. Đặc điểm nổi bật của viêm tinh hoàn là thường xảy ra một bên (ít gặp viêm 2 bên), tinh hoàn sưng to, đau, mật độ chắc, da bìu bị phù nề, căng, bóng, đỏ. Bệnh nhân cũng có thể bị viêm màng tinh hoàn, viêm thừng tinh hoàn, tràn dịch màng tinh hoàn, viêm tụy, viêm não, màng não... Bệnh quai bị ít gây tử vong nhưng phụ nữ có thai bị quai bị có thể bị sảy thai, đẻ non, ở nam giới tuổi trưởng thành nếu viêm tinh hoàn nặng cả hai bên có thể dẫn đến vô sinh.

Hiện nay, bệnh quai bị chưa có thuốc điều trị đặc hiệu, phương pháp chủ yếu là điều trị triệu chứng, tăng cường dinh dưỡng, nâng đỡ cơ thể, phát hiện và xử trí sớm các biến chứng viêm tinh hoàn, viêm màng não...

Để chủ động phòng chống bệnh quai bị, Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế khuyến cáo người dân thực hiện tốt các biện pháp sau:

1. Thường xuyên rửa tay với xà phòng, bảo đảm vệ sinh nhà ở, lớp học, vệ sinh cá nhân sạch sẽ, đặc biệt là đường hô hấp, thường xuyên đeo khẩu trang để tránh những viêm nhiễm gây nên bệnh quai bị.

2. Tiêm vắc xin phòng bệnh quai bị (vắc xin dịch vụ, người tiêm tự chi trả kinh phí), vắc xin quai bị rất quan trọng cho những trẻ dậy thì, thiếu niên và người trưởng thành chưa có miễn dịch.

3. Khi có người bị bệnh phải cho nghỉ tại nhà để cách ly (khoảng 10 ngày), tránh lây lan cho các người khác.

4. Khi có người bị bệnh hoặc nghi ngờ bị bệnh phải đến ngay cơ sở y tế để được khám, tư vấn, xử trí kịp thời, đặc biệt là với những trường hợp bị khó nuốt, khó thở, viêm tinh hoàn.

## **8. Khuyến cáo phòng bệnh rubella**

Bệnh Rubella là một bệnh truyền nhiễm cấp tính do vi rút gây nên. Bệnh lây truyền qua đường hô hấp do ho, hắt hơi, tiếp xúc gần với người bị nhiễm hoặc dịch tiết mũi họng. Bệnh có khả năng lây lan cao nên có thể gây dịch lớn. Tất cả những người chưa có miễn dịch với Rubella đều có nguy cơ mắc bệnh, nhóm người có nguy cơ cao là trẻ em, thiếu niên và thanh niên.

Biểu hiện ban đầu của bệnh mệt mỏi, đau đầu, sốt nhẹ, viêm mũi xuất tiết nhẹ và viêm màng kết mạc mắt, sau đó nổi hạch và phát ban ở mặt sau lan toàn thân gần giống ban sởi. Bệnh rất nguy hiểm đối với bà mẹ có thai do nhiễm Rubella trong thời kỳ đầu khi mang thai có thể gây ra sảy thai, thai chết lưu hoặc đẻ non. Trẻ sinh ra từ các bà mẹ này có nguy cơ cao mắc hội chứng Rubella bẩm sinh với nhiều dị tật nghiêm trọng như dị tật tim, điếc, đục thủy tinh thể, chậm phát triển... Một số trường hợp trẻ tử vong do hậu quả của hội chứng Rubella bẩm sinh.

Để phòng bệnh Rubella, Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế khuyến cáo người dân:

1. Cách phòng bệnh đặc hiệu là tiêm vắc xin Rubella đơn giá hoặc phối hợp vắc xin Sởi- Rubella đầy đủ và đúng lịch cho trẻ em từ 1 tuổi đến 14 tuổi; phụ nữ nên tiêm phòng trước khi có thai ít nhất 3 tháng, khi đã mang thai thì không nên tiêm.

2. Bệnh rubella dễ lây, không đến gần, tiếp xúc với người nghi mắc bệnh rubella. Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng.

3. Giữ vệ sinh thân thể, mũi, họng, mắt và răng miệng hàng ngày. Đảm bảo nhà ở và nhà vệ sinh thông thoáng, sạch sẽ. Tăng cường dinh dưỡng.

4. Đối với nhà trẻ, mẫu giáo, trường học nơi tập trung đông trẻ em cần giữ gìn vệ sinh sạch sẽ, thông thoáng; thường xuyên khử trùng đồ chơi, dụng cụ học tập và phòng học bằng các chất sát khuẩn thông thường.

5. Khi phát hiện có các dấu hiệu nghi mắc bệnh rubella cần được cách ly và đến ngay cơ sở y tế để được thăm khám, tư vấn điều trị kịp thời.

## **9. Khuyến cáo phòng bệnh bạch hầu**

Bệnh bạch hầu là bệnh nhiễm khuẩn, nhiễm độc cấp tính do vi khuẩn bạch hầu gây nên; bệnh thường gặp ở trẻ nhỏ, tuy nhiên cũng có thể gặp ở người lớn nếu không có miễn dịch.

Bệnh lây truyền dễ dàng qua đường hô hấp hoặc qua tiếp xúc trực tiếp với các dịch tiết từ niêm mạc mũi họng của bệnh nhân hoặc người lành mang trùng khi ho, hắt hơi, đặc biệt trong khu vực dân cư đông đúc hoặc nơi có điều kiện vệ sinh không đảm bảo. Biểu hiện bệnh có thể từ nhẹ đến nặng, thường có giả mạc màu

trắng ở tuyến hạnh nhân, hầu họng, thanh quản, mũi, có thể xuất hiện ở da, các màng niêm mạc khác như kết mạc mắt hoặc bộ phận sinh dục, trường hợp nặng có thể gây biến chứng và tử vong.

Trước đây bệnh lưu hành khá phổ biến ở hầu hết các địa phương trên cả nước; từ khi vắc xin phòng bạch hầu được đưa vào chương trình tiêm chủng mở rộng, bệnh đã được khống chế và chỉ ghi nhận một vài trường hợp lẻ tẻ do không tiêm vắc xin phòng bệnh, thường xảy ra ở các khu vực vùng sâu, vùng xa nơi có tỷ lệ tiêm chủng thấp. Hiện bệnh bạch hầu chưa được loại trừ ở nước ta, do đó người dân vẫn có thể mắc bệnh nếu chưa tiêm vắc xin phòng bệnh và tiếp xúc với mầm bệnh.

Để chủ động phòng chống bệnh bạch hầu, Cục Y tế dự phòng khuyến cáo người dân cần thực hiện tốt các biện pháp sau:

1. Đưa trẻ đi tiêm chủng tiêm vắc xin phối hợp phòng bệnh bạch hầu đầy đủ, đúng lịch.
2. Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng; che miệng khi ho hoặc hắt hơi; giữ vệ sinh thân thể, mũi, họng hàng ngày; hạn chế tiếp xúc với người mắc bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh.
3. Đảm bảo nhà ở, nhà trẻ, lớp học thông thoáng, sạch sẽ và có đủ ánh sáng.
4. Khi có dấu hiệu mắc bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh bạch hầu phải được cách ly và đưa đến cơ sở y tế để được khám, điều trị kịp thời.
5. Người dân trong ổ dịch cần chấp hành nghiêm túc việc uống thuốc phòng và tiêm vắc xin phòng bệnh theo chỉ định và yêu cầu của cơ quan y tế.

## **10. Khuyến cáo phòng bệnh ho gà**

Bệnh ho gà là một bệnh nhiễm khuẩn cấp tính đường hô hấp, thường xảy ra ở trẻ nhỏ. Bệnh lây truyền do tiếp xúc trực tiếp qua đường hô hấp có các dịch tiết từ niêm mạc mũi họng bệnh nhân khi ho, hắt hơi. Bệnh có tính lây truyền rất cao nhất là đối với những người sinh hoạt trong cùng một không gian khép kín lâu dài như hộ gia đình, trường học...

Khởi đầu của bệnh có thể không sốt hoặc sốt nhẹ, có viêm long đường hô hấp trên, mệt mỏi, chán ăn và ho. Con ho gà rất đặc trưng, thể hiện trẻ ho rũ rượi không thể kìm hãm được, sau đó là giai đoạn thở rít như tiếng gà gáy. Cuối cơn ho thường chảy nhiều đờm dãi trong suốt và sau đó là nôn. Bệnh thường diễn biến nặng, dễ tử vong do bị bội nhiễm, gây biến chứng viêm phổi, viêm phế quản-phổi, nhất là ở trẻ dưới 5 tuổi và trẻ suy dinh dưỡng.

Để phòng chống bệnh ho gà, Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế khuyến cáo người dân thực hiện các biện pháp sau:

1. Đưa trẻ đi tiêm chủng tiêm vắc xin phòng bệnh ho gà đầy đủ, đúng lịch.
2. Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng; che miệng khi ho hoặc hắt hơi; giữ vệ sinh thân thể, mũi, họng cho trẻ hàng ngày.
3. Đảm bảo nhà ở, nhà trẻ, lớp học thông thoáng, sạch sẽ và có đủ ánh sáng.
4. Khi có dấu hiệu mắc bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh ho gà trẻ phải nghỉ học, cách ly và đưa đến cơ sở y tế để được khám và điều trị kịp thời.

### **11. Khuyến cáo phòng bệnh uốn ván**

Bệnh uốn ván là một bệnh cấp tính do ngoại độc tố của vi khuẩn uốn ván (*Clostridium tetani*) phát triển tại vết thương trong điều kiện yếm khí. Các triệu chứng của bệnh được biểu hiện là những cơn co cứng cơ kèm theo đau, trước tiên là các cơ nhai, cơ mặt, cơ gáy và sau đó là cơ thân.

Bệnh uốn ván nếu không được phát hiện và xử trí kịp thời có thể tiến triển nhanh sang tình trạng co cứng cơ giât toàn thân, suy hô hấp, ngưng thở.

Để phòng chống bệnh uốn ván, người dân cần thực hiện các biện pháp sau:

1. Tiêm phòng uốn ván cho trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ, phụ nữ mang thai, người lớn có nguy cơ cao (nhân vệ sinh môi trường, công rãnh; người làm tại trang trại chăn nuôi gia súc, gia cầm;...).
2. Xử lý sạch vết thương ngay sau khi bị trầy xước, đâm vào đinh, sắt, cát, bụi bẩn... sau đó đến bệnh viện để khám và điều trị đề phòng uốn ván.
3. Giữ vệ sinh vết thương sạch sẽ, tránh nhiễm trùng đề phòng hoại tử.

### **12. Khuyến cáo phòng bệnh cúm gia cầm**

Bệnh cúm gia cầm lây sang người là bệnh truyền nhiễm nguy hiểm do vi rút cúm A/H5, cúm A/H7... gây ra. Bệnh lây qua đường hô hấp, qua tiếp xúc với vật dụng bị nhiễm mầm bệnh, tiếp xúc và sử dụng gia cầm ốm, chết do nhiễm cúm gia cầm.

Bệnh có biểu hiện: sốt, ho, mệt mỏi, đau người, đau cơ, đau họng. Bệnh diễn biến nhanh và có thể dẫn đến tử vong với tỷ lệ cao (~50%). Hiện nay, bệnh cúm gia cầm chưa có thuốc điều trị đặc hiệu và chưa có vắc xin phòng bệnh cho người.

Theo thông báo từ Bộ Y tế Campuchia, từ ngày 22/2/2023, Campuchia ghi nhận 02 trường hợp nhiễm cúm A (H5N1) tại tỉnh Prey Veng (đây là tỉnh có đường biên giới giáp Việt Nam), trong đó có 01 trường hợp tử vong. Đây là những ca bệnh cúm A (H5N1) trên người mới nhất tại Campuchia từ năm 2014. Trong điều

kiện giao lưu thương mại ngày càng rộng mở giữa Việt Nam và các nước trên Thế giới, nguy cơ cúm gia cầm có thể xâm nhập vào nước ta và lây nhiễm sang người là rất lớn, đặc biệt là các tỉnh có đường biên giới với các quốc gia có dịch.

Trong nước các hoạt động vận chuyển, buôn bán và tiêu thụ gia cầm, sản phẩm gia cầm vẫn diễn ra thường xuyên, cùng với thời tiết hiện đang trong giai đoạn chuyển mùa Xuân – Hè rất thuận lợi cho vi rút cúm gia cầm phát triển.

Để chủ động phòng chống dịch, bệnh cúm lây từ gia cầm sang người, Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế khuyến cáo người dân thực hiện các biện pháp sau:

1. Không ăn gia cầm, các sản phẩm gia cầm ôm, chết và không rõ nguồn gốc; đảm bảo ăn chín, uống sôi.

2. Không giết mổ, vận chuyển, mua bán gia cầm và sản phẩm gia cầm không rõ nguồn gốc.

3. Khi phát hiện gia cầm ôm, chết tuyệt đối không được giết mổ và sử dụng mà phải thông báo ngay cho chính quyền địa phương và đơn vị thú y trên địa bàn.

4. Khi có biểu hiện cúm như sốt, ho, đau ngực, khó thở có liên quan đến gia cầm phải đến ngay cơ sở y tế để được tư vấn, khám và điều trị kịp thời.

# KHUYẾN CÁO PHÒNG MỘT SỐ BỆNH KHÔNG LÂY NHIỄM

## 1. Khuyến cáo phòng bệnh tăng huyết áp

Tăng huyết áp là trạng thái máu lưu thông với áp lực tăng liên tục. Một người được xác định là tăng huyết áp khi huyết áp tâm thu từ 140mmHg trở lên và/hoặc huyết áp tâm trương từ 90mmHg trở lên. Đây là một căn bệnh không lây nhiễm phổ biến nhất trên thế giới, với những biến chứng nghiêm trọng như tai biến mạch máu não và các bệnh tim mạch khác.

Tăng huyết áp không có dấu hiệu đặc trưng. Các triệu chứng của tăng huyết áp rất phức tạp và nặng nhẹ khác nhau, biểu hiện tùy thuộc theo thể trạng của từng người. Những dấu hiệu hay gặp của tăng huyết áp là: Choáng váng, nhức đầu; mất ngủ, chóng mặt, ù tai, hoa mắt; khó thở, đau tức ngực, hồi hộp; đỏ mặt, buồn nôn. Một người khi có các dấu hiệu kể trên cần nhanh chóng kiểm tra huyết áp tại nhà và đến các cơ sở y tế gần nhất để khám, xác định bệnh và điều trị kịp thời.

Tuy nhiên đa số người mắc bệnh tăng huyết áp không có triệu chứng gì và phần lớn người tăng huyết áp thậm chí còn không biết mình bị bệnh. Các triệu chứng kể trên thường chỉ xuất hiện khi bệnh đã tiến triển nặng. Chính vì thế tăng huyết áp còn được gọi là ‘kẻ giết người thầm lặng’.

Bệnh tăng huyết áp hoàn toàn có thể được phòng ngừa hiệu quả nhờ lối sống lành mạnh theo khuyến cáo dưới đây:

1. Chế độ ăn hợp lý: Dưới 5g muối/ngày; tăng cường ăn rau xanh, hoa quả tươi; hạn chế thức ăn có nhiều cholesterol và axit béo no; đảm bảo đủ kali và các yếu tố vi lượng trong khẩu phần ăn hằng ngày.

2. Duy trì cân nặng hợp lý với chỉ số khối cơ thể (BMI) từ 18,5 đến 22,9 và cố gắng duy trì vòng bụng dưới 90 cm ở nam và dưới 80 cm ở nữ.

3. Không hút thuốc lá hoặc thuốc lào, hạn chế uống bia rượu.

4. Tăng cường vận động thể lực ít nhất 30 phút mỗi ngày với các bài tập thích hợp như: tập thể dục, đi bộ, đi xe đạp,...

5. Tránh các lo âu, căng thẳng, sống tích cực, nghỉ ngơi hợp lý

6. Người trưởng thành cần thường xuyên đo kiểm tra huyết áp để phát hiện sớm bệnh tăng huyết áp. Người bị bệnh tăng huyết áp bên cạnh áp dụng các biện pháp tích cực thay đổi lối sống như trên, cần được theo dõi, quản lý bệnh lâu dài và tuân thủ điều trị theo hướng dẫn của thầy thuốc.

## **2. Khuyến cáo phòng bệnh đái tháo đường**

Đái tháo đường (ĐTĐ) là bệnh rối loạn chuyển hóa, có đặc điểm tăng đường huyết mạn tính do tuyến tụy không sản xuất đủ insulin hoặc cơ thể không sử dụng hiệu quả insulin sản xuất ra.

Bệnh ĐTĐ gây nên nhiều biến chứng nguy hiểm, đặc biệt ở tim và mạch máu, thận, mắt, thần kinh. Là nguyên nhân hàng đầu gây bệnh tim mạch, mù lòa, suy thận và cắt cụt chi. Theo Hội nội tiết – Đái tháo đường Việt Nam, hiện có khoảng 5,7% dân số Việt Nam mắc ĐTĐ, tương đương hơn 5 triệu người, trong số này khoảng 50% chưa được chẩn đoán; đặc biệt 50% bệnh nhân đái tháo đường type 2 lúc phát hiện đã có biến chứng tim mạch.

Để chủ động phòng bệnh đái tháo đường, người dân cần thực hiện tốt các khuyến cáo dưới đây:

1. Chế độ dinh dưỡng hợp lý, cân bằng giữa các nhóm thực phẩm: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất.
2. Duy trì cân nặng hợp lý với chỉ số khối cơ thể (BMI) từ 18,5 đến 22,9 và cố gắng duy trì vòng bụng dưới 90 cm ở nam và dưới 80 cm ở nữ.
3. Không hút thuốc lá hoặc thuốc lào, hạn chế uống bia rượu.
4. Tăng cường vận động thể lực ít nhất 30 phút mỗi ngày với các bài tập thích hợp như: tập thể dục, đi bộ, đi xe đạp,...
5. Thường xuyên đi kiểm tra sức khỏe và xét nghiệm đường máu tại các cơ sở y tế, đặc biệt người trên 40 tuổi, là biện pháp hiệu quả nhất để phát hiện bệnh sớm.
6. Người mắc bệnh vẫn có thể sống khỏe và có cuộc sống bình thường nếu được phát hiện sớm, tuân thủ việc dùng thuốc điều trị và thực hiện chế độ dinh dưỡng, vận động theo lời khuyên của bác sĩ.

## **3. Khuyến cáo phòng bệnh ung thư**

Ung thư là một bệnh lý ác tính của tế bào, khi bị kích thích bởi các tác nhân gây ung thư thì tế bào tăng sinh một cách vô hạn, không tuân theo các cơ chế kiểm soát về mặt phát triển của cơ thể.

Theo thống kê của Tổ chức Ung thư toàn cầu (GLOBOCAN) năm 2020, tình hình mắc và tử vong do ung thư trên toàn thế giới đều có xu hướng tăng. Tại Việt Nam, ước tính có 182.563 ca mắc mới và 122.690 ca tử vong do ung thư. Cứ 100.000 người thì có 159 người chẩn đoán mắc mới ung thư và 106 người tử vong do ung thư. Tại Đồng Nai, năm 2021 phát hiện 2.074 người mắc ung thư, trong đó có 725 người tử vong, cơ cấu bệnh đa dạng trong đó nhiều nhất là ung thư vú, ung thư đại trực tràng, ung thư gan gan,...

Ung thư là bệnh lý gây nên bởi nhiều yếu tố phối hợp nhưng tựu chung lại là 2 nhóm yếu tố: nhóm yếu tố thay đổi được (như hành vi lối sống, chế độ dinh dưỡng, vận động thể lực, môi trường sống) và nhóm yếu tố không thay đổi được (như tuổi, giới, gen di truyền).

Để chủ động phòng bệnh ung thư, người dân cần thực hiện tốt các khuyến cáo dưới đây:

1. Không hút thuốc lá, thuốc lào; hạn chế sử dụng rượu bia.
2. Duy trì cân nặng hợp lý với chỉ số khối cơ thể (BMI) từ 18,5 đến 22,9.
3. Có chế độ dinh dưỡng hợp lý: ăn đa dạng các loại thực phẩm; hạn chế sử dụng chất béo, thịt đỏ, thức ăn chứa nhiều muối, tránh đồ uống có đường; không ăn thực phẩm mốc, ôi thiu, thực phẩm nhiễm hóa chất, thuốc trừ sâu, thuốc tăng trọng ....
4. Tăng cường hoạt động thể lực: nên dành ít nhất 30 phút mỗi ngày để đi bộ, chạy bộ, bơi lội,...
5. Giảm tiếp xúc với các chất độc hại và ô nhiễm môi trường: trang bị quần áo bảo hộ, kem chống nắng,...
6. Ngoài ra cần tiêm chủng đầy đủ các vắc xin đối với các bệnh có vắc xin phòng bệnh như phòng viêm gan B, ung thư cổ tử cung; sinh hoạt tình dục lành mạnh, an toàn.
7. Thường xuyên đi kiểm tra sức khỏe định kỳ, khi có bất kỳ dấu hiệu nghi ngờ ung thư (như ho dai dẳng, u ở vú hay bất kỳ đâu trên cơ thể,...) cần đến các cơ sở y tế để được thăm khám và được tư vấn sức khỏe phù hợp.

#### **4. Khuyến cáo phòng các bệnh đường hô hấp mạn tính**

Các bệnh lý đường hô hấp mạn tính như hen phế quản, viêm phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD), giãn phế quản rất phổ biến trong dân số trên thế giới và ở Việt Nam. Chúng đang trở thành gánh nặng về y tế trên toàn cầu.

Nguyên nhân chính là do hút thuốc lá hoặc thường xuyên hít phải khói thuốc lá, tiếp theo là do môi trường sống ô nhiễm (như nấm mốc, bụi đường, khói than, khói công nghiệp, hơi khí độc hóa chất,...), các nhóm nguyên nhân ít gặp hơn như do di truyền chiếm tỷ lệ nhỏ hơn 1%.

Người lớn tuổi và trẻ sơ sinh có sức đề kháng yếu; những người thường xuyên bị cảm lạnh, mắc một số bệnh cấp hoặc mạn tính làm suy giảm hệ miễn dịch dễ có nguy cơ mắc bệnh hơn.

Để chủ động phòng bệnh ung thư, người dân cần thực hiện tốt các khuyến cáo dưới đây:

1. Không hút thuốc lá, thuốc lào.
2. Thường xuyên rửa tay đúng cách bằng xà phòng diệt khuẩn; vệ sinh đường hô hấp (nhỏ mũi, súc họng...) bằng nước muối sinh lý; vệ sinh sạch sẽ nơi ở, hạn chế tối đa bụi bẩn gây ảnh hưởng đến đường hô hấp.
3. Hạn chế đến mức thấp nhất tiếp xúc với khí, hóa chất, khói bụi độc hại. Nếu công việc phải tiếp xúc không thể tránh khỏi (do nghề nghiệp) cần có bảo hộ lao động đúng tiêu chuẩn.
4. Tăng cường sức đề kháng bằng cách tập thể dục thường xuyên, chế độ dinh dưỡng hợp lý.
5. Tiêm vắc xin phòng bệnh viêm phổi, bệnh cúm, bệnh ho gà,... cũng là phương cách hữu hiệu giúp bảo vệ cơ thể khỏi một số bệnh về đường hô hấp.
6. Nếu đã bị bệnh đường hô hấp mạn tính cần điều trị theo đúng phác đồ của bác sĩ chỉ định để tránh tiến triển thành các đợt cấp nặng hơn.