

BẢNG TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHOẺ



TOÀN DÂN, TOÀN XÃ HỘI THAM GIA PHÒNG, CHỐNG DỊCH BỆNH

Hưởng ứng ngày Quốc tế Phòng chống dịch bệnh 27/12



01 Toàn dân, toàn xã hội tham gia phòng, chống dịch bệnh



02 Không chủ quan, lơ là, mất cảnh giác - Chủ động phòng bệnh từ sớm, từ xa, từ cơ sở



03 Phòng, chống dịch bệnh bảo vệ sức khỏe cho bản thân, gia đình và cộng đồng



04 Thường xuyên rửa tay, vệ sinh cá nhân để phòng, chống dịch bệnh



05 Ăn chín, uống sôi, an toàn thực phẩm để phòng, chống dịch bệnh



06 Thường xuyên vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường, nơi ở để ngăn ngừa mầm bệnh phát triển



07 Tiêm vắc xin là biện pháp hiệu quả để chủ động phòng, chống dịch bệnh



08 Quan hệ tình dục an toàn để phòng, chống bệnh lây truyền qua đường tình dục



09 Thực hiện lối sống khoa học, dinh dưỡng đầy đủ để tăng cường sức đề kháng



10 Không tiếp xúc động vật ốm, chết và không sử dụng thực phẩm không an toàn



11 Phòng, chống dịch bệnh mùa đông xuân: giữ ấm cơ thể; thể dục, thể thao; nâng cao thể trạng



12 Khi có dấu hiệu mắc bệnh, đến ngay cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, thăm khám kịp thời



13 Không tự ý mua, sử dụng kháng sinh để phòng và chữa bệnh



14 Thực hiện 2K (Khẩu trang-Khử khuẩn) để phòng, chống dịch bệnh truyền nhiễm



15 Đeo khẩu trang khi đến cơ sở y tế, trên các phương tiện công cộng, tại các địa điểm tập trung đông người

BỆNH THỦY ĐẬU LÀ GÌ?

- Bệnh thủy đậu (còn gọi là phỏng rạ hay trái rạ) là bệnh truyền nhiễm cấp tính do vi rút gây nên.
- Bệnh xảy ra ở mọi lứa tuổi, nhưng trẻ em là đối tượng dễ mắc nhất.
- Đây là bệnh lành tính nhưng có thể gây biến chứng nguy hiểm, thậm chí tử vong. Phụ nữ có thai mắc bệnh có thể gây sảy thai hoặc để lại dị tật cho thai nhi.
- Tiêm vắc xin là biện pháp phòng bệnh thủy đậu hiệu quả nhất.

NGƯỜI MẮC BỆNH THỦY ĐẬU CÓ NHỮNG BIỂU HIỆN GÌ?

- Sốt nhẹ, mệt mỏi, đau đầu.
- Các nốt đỏ xuất hiện rải rác trên da, gây ngứa, tiến triển nhanh thành bọng nước.
- Nếu bị nhiễm trùng bọng nước sẽ to, có mủ, lâu khỏi và có thể tạo thành sẹo.



2

BỆNH THỦY ĐẬU LÂY TRUYỀN NHƯ THẾ NÀO?

- Lây qua đường hô hấp do hít phải những giọt nước bọt, nước mũi của người bệnh bắn ra khi nói chuyện, ho, hắt hơi, chảy nước mũi...



- Lây qua tiếp xúc với đồ vật, dụng cụ (khăn, cốc, bát, tay vịn cầu thang...) bị nhiễm vi rút hoặc qua tiếp xúc trực tiếp với bọng nước bị vỡ.

- Lây truyền từ mẹ sang con qua nhau thai và trong khi đẻ.



3

CẦN LÀM GÌ KHI TRẺ MẮC BỆNH THỦY ĐẬU?

- Đưa trẻ đến cơ sở y tế để được khám và tư vấn.
- Dùng thuốc cho trẻ theo hướng dẫn của cán bộ y tế.
- Cách ly trẻ trong phòng riêng, thoáng mát, sạch sẽ, có ánh nắng mặt trời. Vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước muối loãng hoặc dung dịch sát khuẩn.



- Giữ vệ sinh da để phòng nhiễm trùng.
- Tắm rửa cho trẻ bằng nước ấm và xà phòng, thay quần áo cho trẻ hàng ngày. Không chà xát mạnh lên da trẻ khi tắm để tránh làm vỡ mụn nước.
- Mặc quần áo bằng vải mềm, thấm mồ hôi.
- Ăn thức ăn mềm, lỏng, dễ tiêu hóa, đủ chất.
- Cho trẻ uống nhiều nước đặc biệt là nước hoa quả.
- Không nên kiêng nước, kiêng gió; không đắp các loại lá cây lên nốt mụn.

4

BỆNH TAY CHÂN MIỆNG

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT



- Tay chân miệng là bệnh truyền nhiễm do vi rút gây nên
- Đặc biệt chủng vi rút Enterovirus 71 (ký hiệu EV71) gây nhiều biến chứng nguy hiểm, có thể tử vong
- Chủ yếu xảy ra ở trẻ em dưới 10 tuổi
- Trẻ càng nhỏ thì các biểu hiện càng nặng hơn

HIỆN NAY CHƯA CÓ VẮC XIN VÀ THUỐC ĐIỀU TRỊ ĐẶC HIỆU

BIỂU HIỆN



Thông tin chi tiết tại: <https://vncdc.gov.vn/ai-de-mac-benh-tay-chan-mieng-nd13470.html>

Năm 2023

1. Bệnh sốt xuất huyết là gì?

- Sốt xuất huyết là bệnh truyền nhiễm cấp tính do virus gây ra. Bệnh lây từ người bệnh sang người lành do muỗi vằn đốt/chích.
- Bệnh xảy ra quanh năm, ở hầu hết các tỉnh/thành phố và phát triển nhiều nhất vào mùa mưa.



2. Tại sao bệnh sốt xuất huyết lại nguy hiểm?

- Hiện nay chưa có vắc xin phòng bệnh và thuốc điều trị đặc hiệu.
- Ai cũng có thể mắc bệnh. Trẻ em dưới 15 tuổi nếu mắc bệnh sẽ nặng hơn.
- Bệnh thường gây ra dịch lớn, gây khó khăn cho việc chăm sóc và chữa trị, có thể dẫn tới tử vong.

3. Bệnh sốt xuất huyết có biểu hiện như thế nào?



- Sốt cao đột ngột 39°C trở lên (liên tục từ 2-7 ngày, khó hạ sốt).
- Nhức đầu, chán ăn, buồn nôn hoặc nôn.
- Phát ban.
- Đau cơ, đau khớp, nhức hai hố mắt.
- **Các dấu hiệu nặng của bệnh:**
 - Mệt li bì, bứt rứt, vật vã, chân tay lạnh.
 - Nôn nhiều.
 - Xuất huyết: chấm/mảng xuất huyết dưới da, chảy máu chân răng, chảy máu cam, kinh nguyệt kéo dài...

4. Cần làm gì khi nghi ngờ bị sốt xuất huyết?

- Đến ngay cơ sở y tế để khám khi nghi ngờ mắc sốt xuất huyết. Không tự ý điều trị tại nhà.
- Người bệnh chỉ điều trị nội trú khi có chỉ định của cán bộ y tế để tránh quá tải và phòng lây nhiễm chéo trong bệnh viện.

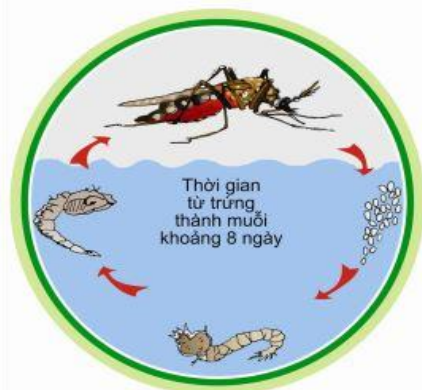


- Trường hợp được chỉ định điều trị tại nhà, cần lưu ý như sau:
 - + Dùng thuốc và hạ sốt theo hướng dẫn của cán bộ y tế.
 - + Uống Oresol để bù nước và muối hoặc các loại nước khác như nước cháo, nước dừa, nước ép trái cây...
 - + Ăn thức ăn dễ tiêu: sữa, cháo hoặc súp.
 - + **Đưa ngay người bệnh đến cơ sở y tế** khi thấy một trong các dấu hiệu nặng của bệnh.



5. Muỗi truyền bệnh sốt xuất huyết có đặc điểm gì?

- Muỗi vằn truyền bệnh sốt xuất huyết có màu đen, trên thân và chân có những vằn trắng.
- Muỗi vằn thường trú đậu ở nơi ẩm thấp, tối tăm như nơi treo quần áo, sau tủ, rèm cửa...
- Muỗi vằn thường hút máu vào ban ngày, nhất là sáng sớm hoặc chiều tối.
- Muỗi vằn đẻ trứng trong các dụng cụ chứa nước sạch như: bể, chum, vại/lu, khạp; các đồ vật chứa nước trong gia đình như: bình hoa, bát kê chân chạn...; các đồ vật phế thải: lốp xe hỏng, chai lọ vỡ, gạo dứa...; các hốc tự nhiên...



Vòng đời của muỗi vằn

6. Làm thế nào để phòng bệnh sốt xuất huyết?

Diệt bọ gây/lăng quăng:

- Thả cá vào các vật dụng chứa nước lớn.



Loại bỏ nơi sinh sản của muỗi:

- Đậy kín các dụng cụ chứa nước bằng nắp đậy hoặc bằng vải màn, lật úp khi không dùng đến.
- Bỏ muối hoặc dầu vào bát kê chân chạn.
- Dành 10 phút định kỳ vào ngày nghỉ cuối tuần để kiểm tra, phát hiện, loại trừ lăng quăng (bọ gây) tại gia đình và xung quanh nhà:
 - + Cọ rửa các dụng cụ chứa nước; thay nước bình hoa/bình bông...
 - + Lật úp, thu gom, loại bỏ đồ phế thải như chai, lọ, ống bơ, vỏ dừa...
 - + Loại bỏ hoặc đổ cát vào các hốc tự nhiên như hốc tre, bẹ lá...
 - + Kiểm tra và quét dọn máng dẫn nước mưa.

Phòng chống muỗi đốt và diệt muỗi:

- Ngủ màn/mùng kể cả ban ngày.
- Dùng màn che cửa sổ, cửa ra vào. Màn có thể tẩm hóa chất diệt muỗi.
- Mặc quần áo dài tay.
- Đốt hương muỗi, bình xịt, máy vọt diệt muỗi.
- Có thể dùng thuốc xua/điệt muỗi bôi/xịt vào vùng da hở.
- Tích cực phối hợp với ngành y tế trong các chiến dịch diệt lăng quăng/bọ gây, phun hóa chất diệt muỗi.



NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT ĐỂ PHÒNG CHỐNG BỆNH SỐT XUẤT HUYẾT



KHÔNG CÓ BỌ GÂY MUỖI VẄN SỐT XUẤT HUYẾT



TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG
GDSK TRUNG ƯƠNG

Năm 2017

6 Khuyến cáo phòng chống BỆNH ĐẬU MÙA KHÍ

- 1** Che miệng và mũi khi ho hoặc 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 khi có các triệu chứng trên.



- 4** Tránh tiếp xúc gần với người mắc bệnh đậu mùa khí, 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 địa phương 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 khí (đặc biệt 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 vi rút đậu mùa khí. Tự theo dõi sức khỏe trong vòng 21 ngày từ khi nhập cảnh, nếu nghi ngờ mắc bệnh cần chủ động khai báo với cơ quan y tế địa phương để được tư vấn.

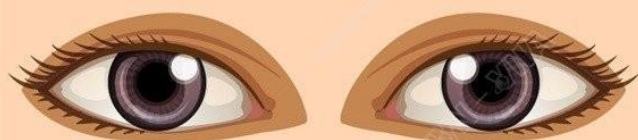


- 6** Tăng cường dinh dưỡng, thực hiện lối sống lành mạnh, tăng cường vận động thể lực, nâng cao sức khỏe.



CÁCH PHÒNG TRÁNH LÂY LAN CỦA BỆNH ĐAU MẮT ĐỎ

NGƯỜI KHÔNG BỊ BỆNH



Không đưa tay dụi mắt, mũi, miệng



Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng, dung dịch sát khuẩn



Sử dụng riêng vật dụng cá nhân

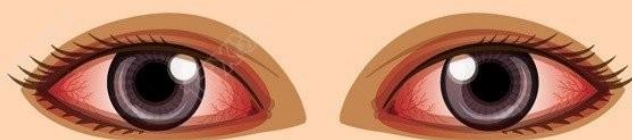


Vệ sinh mắt, mũi, họng hằng ngày



Hạn chế tiếp xúc với bệnh nhân hoặc người nghi mắc bệnh

NGƯỜI BỊ BỆNH



Đến cơ sở y tế để được khám, tư vấn, điều trị kịp thời



Không tự ý điều trị khi chưa có hướng dẫn của cán bộ y tế



Không dùng chung vật dụng cá nhân



Hạn chế tiếp xúc với người không bị bệnh, nơi đông người





Ho gà là bệnh nhiễm khuẩn cấp tính đường hô hấp do vi khuẩn ho gà gây nên. Bệnh thường xảy ra ở trẻ dưới 5 tuổi.

Bệnh diễn biến nặng, dễ tử vong do bội nhiễm, gây biến chứng viêm phế quản, viêm phổi, nhất là ở trẻ chưa được tiêm hoặc tiêm chưa đầy đủ vắc xin phòng bệnh ho gà, trẻ suy dinh dưỡng.

ĐƯỜNG LÂY TRUYỀN

Bệnh lây truyền qua đường hô hấp do tiếp xúc trực tiếp với dịch tiết mũi họng của bệnh nhân khi họ ho, hắt hơi.



Khả năng lây nhiễm cao ở những người sinh hoạt trong cùng một không gian khép kín như hộ gia đình, trường học...



BIỂU HIỆN

- Khởi đầu có thể không sốt hoặc sốt nhẹ.



- Đau họng, chảy nước mũi, mệt mỏi, chán ăn và ho.



Đặc điểm cơn ho gà:

Trẻ ho rũ rượi, liên tục 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.



Đưa trẻ đi tiêm chủng tiêm vắc xin có thành phần phòng bệnh ho gà đầy đủ, đúng lịch.

- Mũi 1: tiêm khi trẻ 2 tháng tuổi.
- Mũi 2: sau mũi một 1 tháng.
- Mũi 3: sau mũi hai 1 tháng.
- Mũi 4: khi trẻ 18 tháng tuổi.



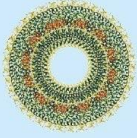
Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng; che miệng, mũi khi ho hoặc hắt hơi; giữ vệ sinh thân thể, mũi, họng cho trẻ hàng ngày.



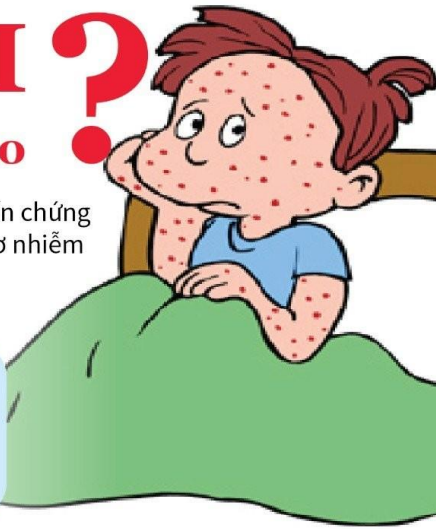
BỆNH SỞI ?

nguy hiểm như thế nào

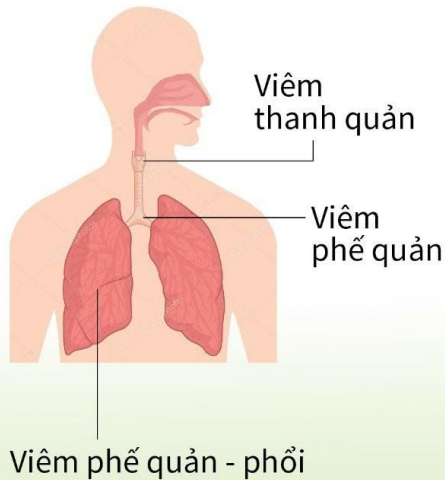
Sự nguy hiểm của bệnh sởi chính là những biến chứng do bệnh gây ra. Trẻ em là đối tượng có nguy cơ nhiễm bệnh rất cao, nhất là khả năng bị những biến chứng nặng nề của bệnh.



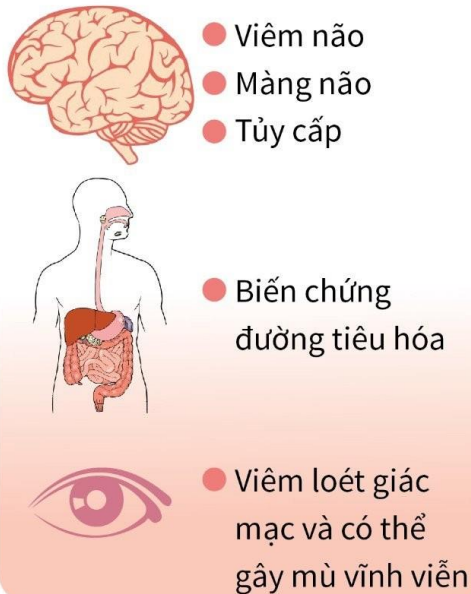
Sởi là một bệnh truyền nhiễm cấp tính do virus gây ra. Bệnh lây từ người sang người qua đường hô hấp.



BIẾN CHỨNG ĐƯỜNG HÔ HẤP



BIẾN CHỨNG THẦN KINH



VỚI PHỤ NỮ MANG THAI



Nguy cơ sảy thai, thai chết lưu, sinh non, sinh con nhẹ cân

PHÒNG BỆNH BẰNG CÁCH NÀO?



Tiêm vaccine



Vệ sinh thân thể hằng ngày



Giữ vệ sinh phòng ở, phòng học, làm việc; đồ dùng



Cách ly người bệnh với người không mắc bệnh

Nguồn: Bệnh viện Nhi Trung ương

infographics.vn/

© **TTXVN**
Vietnam News Agency

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ THỜI KỲ Ủ BỆNH VÀ BIẾN CHỨNG CỦA BỆNH BẠCH HẦU

THỜI KỲ Ủ BỆNH



2-5 ngày



BIỂU HIỆN



Sốt



Nhiễm trùng, nhiễm độc toàn thân



Ho, đau họng, hạch góc hàm sưng đau (cổ bạnh)



Có giả mạc màu trắng xám, dai, dính ở amidal hoặc thành sau họng

BIẾN CHỨNG



Có thể bị viêm cơ tim, nhiễm độc thần kinh dẫn đến tử vong do ngoại độc tố của vi khuẩn, tỷ lệ tử vong khoảng 5-10%

PHÒNG CHỐNG BỆNH



Bệnh đã có vắc xin và kháng sinh đặc hiệu để phòng và điều trị



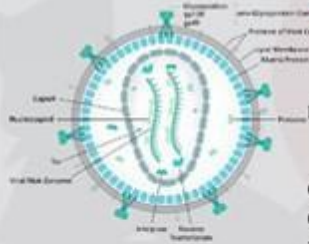
Miễn dịch sau tiêm vắc xin liều cơ bản có thể kéo dài được vài năm, giảm dần theo thời gian nên cần tiêm nhắc lại

Nguồn: Quyết định số: 3593/QĐ-BYT ngày 18/8/2020 của Bộ Y tế



Các biện pháp phòng tránh

HIV/AIDS



HIV/AIDS LÀ GÌ?

HIV là một chữ viết tắt của loại vi rút gây suy giảm miễn dịch ở người.

AIDS là chữ viết tắt của hội chứng suy giảm miễn dịch mắc phải ở người. AIDS là giai đoạn cuối của quá trình nhiễm HIV. Trong giai đoạn này, hệ thống miễn dịch của cơ thể bị suy yếu nên người bệnh dễ mắc các bệnh như: nhiễm khuẩn, ung thư...

TRIỆU CHỨNG:

- ✓ **Giai đoạn sơ nhiễm:** Thời gian từ 2 - 6 tháng, xét nghiệm HIV cho kết quả âm tính.
- ✓ **Giai đoạn nhiễm HIV không triệu chứng:** Từ 5 - 7 năm, xét nghiệm cho kết quả dương tính.
- ✓ **Giai đoạn cận AIDS:** Không có biểu hiện đặc trưng, xét nghiệm cho kết quả dương tính.
- ✓ **Giai đoạn AIDS: Có các triệu chứng sau:**



- Gầy sút (giảm trên 10% trọng lượng cơ thể).

- Sốt, ỉa chảy, ho kéo dài trên 1 tháng.



- Xuất hiện nhiều bệnh như: Ung thư, viêm phổi, lao, viêm da, lở loét toàn thân.



- Người bệnh nhanh chóng tử vong tùy theo điều kiện chăm sóc và điều trị.

CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG TRÁNH:

Phòng lây nhiễm HIV qua đường máu:

Không dùng chung:

- ✓ Bơm, kim tiêm khi tiêm hay chích, bàn chải đánh răng, dao cạo râu, kim xăm mình, kim xuyên lỗ tai, lưỡi dao cạo, đồ dùng ngoáy tai...
- ✓ Nên sử dụng bơm kim tiêm dùng một lần rồi bỏ đi. Hạn chế truyền máu, sử dụng các loại thuốc tiêm chích.



Phòng lây nhiễm HIV từ mẹ sang con:

- ✓ Phụ nữ bị nhiễm HIV thì không nên có thai, nếu đã có thai thì không nên sinh con.
- ✓ Trường hợp muốn sinh con, cần đến cơ sở y tế để được tư vấn về cách phòng lây nhiễm HIV cho con.
- ✓ Sau khi sinh nếu có điều kiện nên cho trẻ dùng sữa bò thay thế sữa mẹ.



Phòng lây nhiễm HIV qua đường tình dục:

- ✓ Không biết rõ về lai lịch của người tình không nên vội vàng có quan hệ tình dục.
- ✓ Đã lập gia đình, việc sống chung thủy đối với cả hai người là cách phòng tránh lây nhiễm HIV/AIDS hữu hiệu nhất.
- ✓ Sử dụng bao cao su đúng cách khi có quan hệ tình dục kể với tất cả các đường âm đạo, miệng và hậu môn.
- ✓ Phát hiện sớm và chữa trị kịp thời các bệnh lây truyền qua đường tình dục.



CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG BỆNH ĐẠI



- Tiêm vắc xin đầy đủ và đúng lịch cho chó, mèo.
- Tiêm vắc xin phòng bệnh dại cho người có nguy cơ cao như: cán bộ thú y, nhân viên phòng thí nghiệm làm việc với vi rút dại, người làm nghề giết mổ chó, mèo.
- Không đùa nghịch, trêu chọc chó, mèo.

• Xích, nhốt chó nuôi, mang rọ mõm cho chó khi ra đường.

• Cách ly, theo dõi chó, mèo, thông báo cho cán bộ thú y, chính quyền địa phương khi phát hiện chó, mèo nghi nhiễm bệnh dại.

• Diệt chó, mèo lên cơn dại hoặc nghi mắc bệnh dại trong khu vực có dịch.



- Đến cơ sở y tế để được tư vấn, tiêm vắc xin, huyết thanh kháng dại ngay sau khi bị chó, mèo cắn, cào, liếm lên trên da bị tổn thương.



THÔNG TIN CHUNG

- Bệnh dại là bệnh nhiễm vi rút cấp tính của hệ thống thần kinh trung ương do vi rút dại gây nên. Bệnh lây truyền chủ yếu qua vết cắn hoặc vết cào, liếm của động vật bị dại lên trên da bị tổn thương.
- Biểu hiện của người bị bệnh dại: sợ nước, sợ gió, co giật, liệt.
- Người, động vật khi đã lên cơn dại đều dẫn đến tử vong.
- Hiện nay đã có vắc xin phòng bệnh và huyết thanh kháng bệnh dại trên người.



Hãy đến cơ sở y tế để được tư vấn, điều trị dự phòng càng sớm càng tốt ngay sau khi bị chó, mèo cắn, cào, liếm lên trên da bị tổn thương

Thông tin tham khảo áp dụng theo Quyết định số 1622/QĐ-BYT ngày 08/5/2014

BỆNH ĐẠI



NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT



Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương
Năm 2023

CÁCH XỬ TRÍ

Ngay sau khi bị chó, mèo cắn, cào, liếm lên trên da bị tổn thương cần thực hiện:

Xử lý vết thương:

- Xối rửa kỹ ít nhất 15 phút tất cả các vết cắn, trầy xước với nước sạch và xà phòng, rửa gột, rửa sạch... (nếu không có xà phòng).



- Sát khuẩn bằng cồn 45° đến 70°, cồn I ốt, hoặc rượu.



- Hạn chế làm dập vết thương hoặc làm tổn thương rộng hơn.
- Không băng bó, đắp thuốc kín vết thương.

Điều trị dự phòng:

- Đến cơ sở y tế để được tư vấn, tiêm vắc xin, huyết thanh kháng dại.



Để phòng tránh cận thị và cong vẹo cột sống **HÃY NGỒI HỌC ĐÚNG TƯ THẾ**

ĐÚNG

- Để vở hơi xéo (ngiên khoảng 25°) so với cạnh ngang bàn.
- Bố trí đèn bên tay không cầm viết

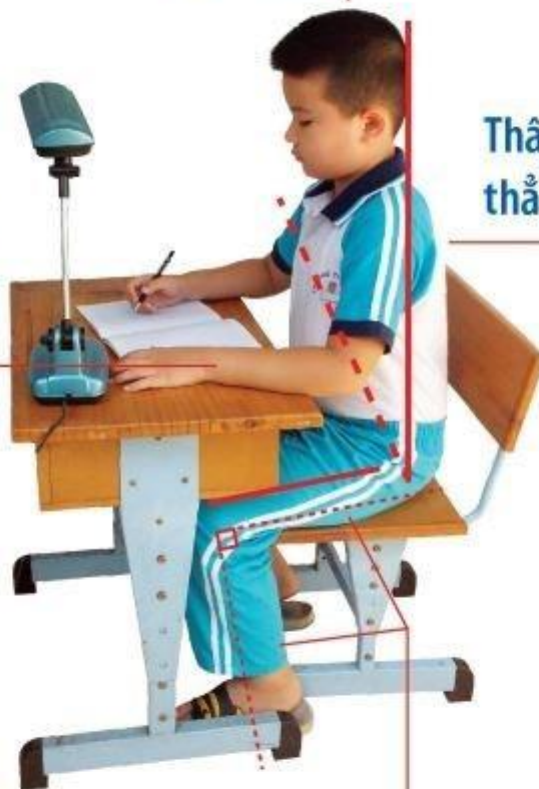


ĐÚNG

Đầu cổ hơi ngả về phía trước

Hai tay để ngay ngắn trên mặt bàn

Thân thẳng



Cẳng chân và đùi tạo thành 1 góc tối ưu là 90°

SAI ✗



✗ Ngồi vẹo lưng sang bên trái hoặc phải

SAI ✗



✗ Ngồi cong lưng, đầu cúi thấp, để mắt cách tập hoặc sách quá



SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH

THÔNG TIN LIÊN HỆ:

Website: hdsom.vn



HCDC

TT KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TP. HCM

HƯỚNG DẪN PHÒNG TRÁNH THƯƠNG TÍCH C

Phòng tránh vật sắc nhọn



Trẻ nhỏ
vật nên
sắc nhọn
Người
chú ý:

- Để lên
treo ng
dụng s
như da
liềm, ...
- Không



HCDC

TT KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TP. HCM

HƯỚNG DẪN PHÒNG THƯƠNG TÍCH

Phòng tránh bỏng cho



Trẻ em
bỏng và
sự bất
Bỏng n
có thể
cơ, gây
chết ng
- Làm
ăn.
- Để x
uống n
nước s

NHỮNG BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG ĐUỐI NƯỚC CHO HỌC SINH VÀ TRẺ NHỎ



Đuối nước ở trẻ em có cả nguyên nhân chủ quan và khách quan. Để phòng tránh đuối nước ở học sinh và trẻ nhỏ, cần sự phối hợp của cả cộng đồng.

PHỤ HUYNH



Cho trẻ học kỹ năng bơi lội



Cảnh báo trẻ về những nơi tiềm ẩn nguy cơ đuối nước như sông, suối, ao, hồ, những vùng nước sâu



Trông coi, giám sát khi đưa trẻ đi bơi



Nhà có trẻ nhỏ, không để lu nước, thùng nước; nếu bắt buộc phải có nên đậy thật chặt

HỌC SINH VÀ TRẺ NHỎ



Nắm vững các kỹ năng bơi lội



Chỉ bơi ở khu vực có người và phương tiện cứu hộ



Tuân thủ các quy định của bể bơi, khu vực bơi



Khi không biết bơi thì không tự ý xuống cứu người đuối nước



Khi đi tắm biển hay sông, chỉ nên tắm gần bờ

ĐƠN VỊ QUẢN LÝ BÃI TẮM



Đặt biển báo nguy hiểm,

CƠ QUAN QUẢN LÝ NHÀ NƯỚC



Tăng cường tuyên truyền,

THÁP CÂN ĐOẠI DINH DƯỠNG

Trung bình cho 1 người 1 tháng

Muối:

Ăn hạn chế 🤢👉

Dưới 300g

Đường:

Ăn ít 🤢👉

Dưới 500g

Dầu, mỡ:

Ăn có mức độ 🤢👉

600g

Thức ăn từ thịt và đậu:

Ăn vừa phải

1,5kg thịt; 2,5kg cá
và thủy sản
2kg đậu phụ

Hoa quả:

Ăn đủ 🤢👉

Theo khả năng

Rau:

Ăn đủ

10kg

Chất bột:

Ăn đủ

12kg
lượng
thực



ĐỂ PHÒNG CHỐNG NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM VÀ CÁC BỆNH TRUYỀN QUA THỰC PHẨM MỌI NGƯỜI HÃY:

1. Thực hiện ăn chín, uống sôi, vệ sinh sạch sẽ trước khi ăn



2. Không ăn tiết canh của gia súc, gia cầm, nem chua, nem chạo sống



SỞ Y TẾ QUẢNG TRỊ
CHI CỤC AN TOÀN VỆ SINH THỰC PHẨM

3. Không sử dụng thực phẩm không rõ nguồn gốc, hỏng mốc, thực phẩm hết hạn sử dụng



4. Không sử dụng phẩm màu, hóa chất, phụ gia độc hại trong bảo quản, sản xuất chế biến thực phẩm



Giấy phép số: 1058/VHTTDL-VNVH
cấp ngày 03 tháng 12 năm 2012

BỘ Y TẾ

Đường dây nóng: 19009095; 19003228

Quy trình rửa tay thường quy



Bước 1: Làm ướt tay bằng nước và xà phòng. Chà hai lòng bàn tay vào nhau.



Bước 2: Chà lòng bàn tay này lên mu và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.



Bước 3: Chà 2 lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ ngón tay.



Bước 4: Chà mặt ngoài các ngón tay này vào lòng bàn tay kia.



Bước 5: Xoay ngón tay cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại (làm sạch ngón tay cái).



Bước 6: Xoay các đầu ngón tay của tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Làm sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và lau khô.

Ghi chú: Rửa tay bằng nước xà phòng khi bàn tay có vết bẩn. Thời gian mỗi lần rửa tay 30 giây, các bước 2,3,4,5 làm đi làm lại tối thiểu 5 lần.

