TRƯỜNG MẦM NON HÒA LỢI

THÔNG TIN TUYÊN TRUYỀN
PHÒNG BỆNH, DINH DƯỠNG THÁNG 10

Kính gửi: Quý ba mẹ

Hiện nay, thời tiết thay đổi thất thường nguy cơ bùng phát bệnh tay chân miệng ở trẻ nhỏ đang ở mức cao. Đây là một bệnh truyền nhiễm cấp tính do vi rút đường ruột gây ra, thường gặp ở trẻ dưới 5 tuổi, dễ lây lan nhanh qua đường tiêu hóa, nước bọt, dịch mũi, bóng nước hoặc qua tiếp xúc trực tiếp với đồ chơi, vật dụng bị nhiễm bẩn.

Đặc biệt bệnh tay, chân, miệng nay đã có vắc xin phòng bệnh.

1.Triệu chứng thường gặp

Sốt nhẹ hoặc sốt cao.

Đau họng, biếng ăn, mệt mỏi.

Nổi bóng nước ở lòng bàn tay, bàn chân, mông hoặc loét miệng.

Trường hợp nặng có thể gây biến chứng thần kinh, viêm màng não, viêm cơ tim…

2. Biện pháp phòng chống tại trường

Rửa tay bằng xà phòng đúng cách cho trẻ và giáo viên trước/sau khi ăn, sau khi đi vệ sinh.

Khử khuẩn đồ chơi, bàn ghế, sàn lớp học bằng dung dịch khử trùng hằng ngày.

Tăng cường dinh dưỡng, bổ sung vitamin và uống đủ nước để nâng cao sức đề kháng cho trẻ.

Theo dõi sức khỏe hằng ngày, phát hiện sớm các dấu hiệu nghi ngờ bệnh.

Cách ly trẻ mắc bệnh để tránh lây lan, thông báo kịp thời với cơ sở y tế địa phương.

Tuyên truyền cho cha mẹ trẻ nâng cao nhận thức, không chủ quan khi trẻ có dấu hiệu sốt, nổi bóng nước.

3. Vai trò của gia đình

Gia đình cần phối hợp chặt chẽ với nhà trường trong việc chăm sóc, theo dõi sức khỏe trẻ. Không nên đưa trẻ đến lớp khi có biểu hiện bất thường. Đồng thời, cần đảm bảo vệ sinh cá nhân, vệ sinh nhà cửa và khu vực sinh hoạt chung của trẻ.

“Phòng bệnh hơn chữa bệnh – Mỗi hành động nhỏ hôm nay là một lá chắn vững chắc bảo vệ sức khỏe trẻ thơ ngày mai.”

Nhà trường kính mong quý cha mẹ cùng chung tay hành động vì một môi trường mầm non an toàn, khỏe mạnh và hạnh phúc!

DINH DƯỠNG
BỆNH TAY CHÂN MIỆNG

Trẻ bị tay chân miệng thường rất biếng ăn, thậm chí có thể bỏ ăn do các vết loét trong niêm mạc miệng gây đau đớn. Vì vậy, các mẹ cần lưu ý đến chế độ dinh dưỡng của trẻ như sau:

Tránh cho trẻ ăn thức ăn cứng và quá nóng, nên cho trẻ ăn những thức ăn như bình thường nhưng làm lỏng, mềm.

Điều quan trọng khi trẻ mắc bệnh tay chân miệng là tăng cường sức đề kháng cho trẻ và giữ vệ sinh sạch sẽ. Mẹ nên cho trẻ ăn đủ bữa (3 – 5 bữa trong ngày), đủ dinh dưỡng (gồm bột, đạm, dầu, rau), ăn nhiều trái cây sạch sau khi ăn cháo, bột để tăng cường vitamin và yếu tố vi lượng.

Không ép trẻ ăn quá sẽ làm trẻ khóc, sẽ mệt mỏi hơn, khi trẻ đã từ chối không ăn thì nên ngưng ngay và bù vào bằng một ly sữa lạnh, một bánh flan, một ly sữa chua hoặc một ly nước trái cây.

Sau khi ăn, cha mẹ lưu ý súc miệng trẻ sạch sẽ và để nghỉ ngơi (nhịn hoàn toàn) trong 3 – 4 giờ, sau đó mới cho ăn bữa khác.

Các mẹ lưu ý tránh chọn những loại muỗng, thìa có cạnh sắc để đút cho trẻ, không đụng vào các vết loét ở đầu lưỡi và môi làm trẻ đau dẫn đến sợ hãi, không ăn.

Khi trẻ giảm bệnh (thường là sau 4 – 5 ngày) thì cho bé ăn uống theo chế độ dinh dưỡng hợp với lứa tuổi, không kiêng khe.

Khi trẻ bị tay chân miệng bên cạnh việc chăm sóc chế độ ăn hợp lý cho trẻ, các mẹ có thể cho trẻ uống bổ sung vitamin và khoáng chất theo chỉ định bác sĩ.

BỆNH TAY CHÂN MIỆNG *là gì?*



- Bệnh tay chân miệng là bệnh nhiễm **vi rút cấp tính,** lây truyền theo đường tiêu hóa và có khả năng **gây thành dịch lớn.**
- Đa phần trẻ mắc bệnh sẽ tự khỏi. Tuy nhiên một số trường hợp, trẻ có thể diễn tiến nặng với các biến chứng ảnh hưởng tới não bộ, tim,…

Bệnh tay chân miệng thường gặp ở trẻ em dưới 5 tuổi

Dấu hiệu nhận biết
BỆNH TAY CHÂN MIỆNG



- **Sốt nhẹ, mệt mỏi**
- **Phát ban dạng phỏng nước (lòng bàn tay, lòng bàn chân, gối, mông)**



- **Loét miệng, đau họng, biếng ăn, chảy nước miếng**



Kiểm tra phát ban ở lòng bàn tay, bàn chân, gối, mông và loét miệng để phát hiện bệnh tay chân miệng

Dấu hiệu trở nặng
CỦA BỆNH TAY CHÂN MIỆNG



- Giật mình, hốt hoảng, chới với (trẻ nẩy người, mở mắt rồi liu thiu ngủ lại)
- Sốt trên 02 ngày hay sốt cao
- Khó ngủ hoặc ngủ li bì
- Quấy khóc liên tục
- Da nổi vân tím, yếu tay chân, mạch nhanh
- Run giật tay chân, co giật
- Nôn ói nhiều, bỏ bú





Đưa trẻ đến bệnh viện ngay khi có dấu hiệu trở nặng

Cách phòng bệnh
TAY CHÂN MIỆNG



- **Ăn uống sạch:** Ăn chín, uống chín.
- **Ở sạch:** Thường xuyên lau sạch sàn nhà, các bề mặt và các vật dụng tiếp xúc hàng ngày.
- **Bàn tay sạch và chơi đồ chơi sạch:** Người lớn và trẻ em thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch. Không cho trẻ ngậm mút đồ chơi hoặc dùng chung đồ chơi chưa được khử trùng.



Thực hiện 3 sạch để phòng bệnh tay chân miệng.

SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT

HCDC

CHỦ ĐỘNG PHÒNG BỆNH
TAY CHÂN MIỆNG





1 Ăn uống sạch



- 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
- Không cho trẻ dùng chung khăn ăn, khăn tay, vật dụng ăn uống như cốc, bát, đĩa, thìa.





2 Ở sạch



- 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.







3 Bàn tay sạch và chơi đồ chơi sạch



- 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.
- Không cho trẻ ngậm mút đồ chơi; không cho trẻ dùng chung đồ chơi chưa được khử trùng.





HCDC

SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH

TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT

366A Âu Dương Lân, P. 3, Q. 8, TP.HCM

Website: www.hcdc.vn

Fanpage: www.facebook.com/ksbthcm/

Youtube: https://hcdc.vn/y

Giấy phép xuất bản số: /GP-STTTT
ngày tháng năm 2022
của Sở Thông tin và Truyền thông
Thành phố Hồ Chí Minh

5 HÀNH ĐỘNG THEN CHỐT PHÒNG BỆNH TAY CHÂN MIỆNG



Vệ sinh, khử khuẩn đồ chơi, sàn nhà và các vật dụng thường dùng



Theo dõi trẻ liên tục 7–10 ngày nếu trẻ mắc bệnh



Đảm bảo trẻ mắc bệnh tay chân miệng phải nghỉ học để tránh lây nhiễm



Rửa tay bằng xà phòng nhiều lần trong ngày





Đưa trẻ đến bệnh viện ngay khi xuất hiện các dấu hiệu cảnh báo: giật mình, sốt cao không hạ, nôn nhiều, thở nhanh, lừ đừ

SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH
HCDC
TT KIỂM SOÁT BỆNH TẬT

Nguồn: Sở Y tế Thành phố Hồ Chí Minh



Phòng ngừa & xử trí
BỆNH TAY CHÂN MIỆNG Ở TRẺ

Nguồn: Bộ Y tế

1 Thực hiện tốt 3 sạch gồm:



ĂN UỐNG SẠCH Ăn chín, uống chín.

Ở SẠCH Thường xuyên lau sạch sàn nhà, các bề mặt và các vật dụng tiếp xúc hàng ngày.





BÀN TAY SẠCH Người lớn và trẻ em thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch. Đặc biệt là sau khi đi vệ sinh và trước khi ăn.



2 Thu gom xử lý phân và chất thải của trẻ

Nên làm gì khi trẻ bị mắc bệnh?

3 Khi thấy trẻ sốt và xuất hiện nốt phỏng ở lòng bàn tay, lòng bàn chân hoặc niêm mạc miệng, cần đưa trẻ đến ngay cơ sở y tế.



4 Khi trẻ bị bệnh phải cho trẻ nghỉ học, hạn chế tiếp xúc với trẻ khác



5 Không làm vỡ các nốt phỏng để tránh nhiễm trùng và lây lan bệnh.



6 Hạn chế vận động, tăng cường dinh dưỡng, cho trẻ ăn thức ăn lỏng mềm như cháo, súp.



Nếu nghi ngờ mắc bệnh hãy liên hệ với cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn và điều trị kịp thời.