

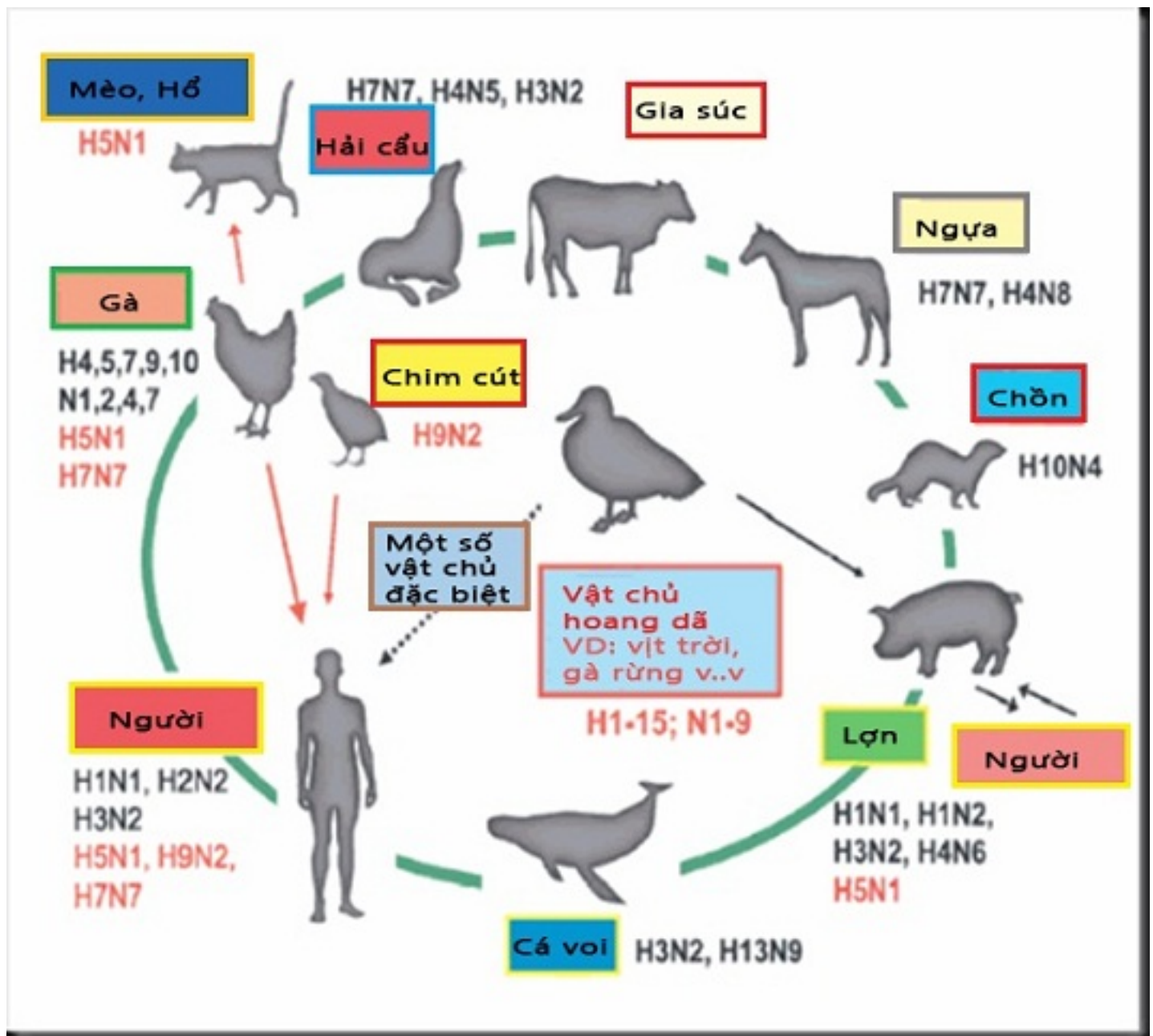
10 khuyến cáo phòng ngừa bệnh cúm

Viết bởi Biên tập viên

Thứ sáu, 28 Tháng 11 2014 08:18 - Lần cập nhật cuối: Thứ sáu, 28 Tháng 11 2014 08:26

Bs Phạm Phú Tuấn - Khoa Cấp Cứu

Bệnh cúm thường xảy ra vào mùa đông xuân nếu không chủ động phòng tránh bệnh có thể trở thành dịch, như dịch cúm A H1N1 năm 2009 - 2010 xảy ra ở nước ta và các nước trên thế giới.



10 khuyến cáo phòng ngừa bệnh cúm

Viết bởi Biên tập viên

Thứ sáu, 28 Tháng 11 2014 08:18 - Lần cập nhật cuối Thứ sáu, 28 Tháng 11 2014 08:26

Tuy hiện nay đã được đề cập tới, cũng như cúm gia cầm H5N1, H7N9 ... và các loại cúm khác, mầm bệnh vẫn âm thầm xảy ra trong cộng đồng cùng với điều kiện khí hậu nhiệt đới, thời điểm giao mùa giữa mùa đông và mùa xuân và mùa mưa nên hiện nay được xem là điều kiện lý tưởng để virus cúm phát triển và gây bệnh. Vì vậy việc chủ động phòng tránh cần thiết hiện 10 khuyến cáo sau đây:

1. Thường xuyên nâng cao thể trạng bằng cách tập thể dục, ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng vitamin và khoáng chất, thức ăn chín uống sôi.
2. Đeo khẩu trang sinh cá nhân, sử dụng các thuốc sát khuẩn để rửa mũi họng hàng ngày, rửa tay trước khi ăn và sau khi đi cầu.
3. Không sử dụng thịt và các sản phẩm từ súc vật mắc bệnh như nghi ngờ, gia cầm chết đột ngột gia cầm không rõ nguồn gốc. Không ăn những thức ăn sống như thịt tái, tiết canh ...vv
4. Hạn chế tiếp xúc với nguồn bệnh như: Hạn chế tiếp xúc với người bệnh, súc vật mắc bệnh
5. Nếu nghi ngờ tiếp xúc với nguồn bệnh người bệnh làm việc các nơi có dịch cúm trên súc vật, cần thức ăn các biện pháp phòng cá nhân như phòng chống dịch SARS.
6. Nếu nghi ngờ mắc bệnh mãn tính, có nguy cơ biến chứng cúm, tránh tiếp xúc với nguồn bệnh.
7. Khi có biểu hiện viêm đường hô hấp cấp như sốt cao, đau đầu, đau cơ, mệt mỏi, đau họng, ho... cần đến ngay các cơ sở y tế gần nhất để được khám và điều trị kịp thời.
8. Tuyên truyền, khuyến cáo người dân và tác hại và sự nguy hiểm của virus cúm gia cầm, khuyến khích người dân báo dịch khi phát hiện gia cầm chết bất thường. Nghiêm cấm việc giết mổ, bán thịt gia cầm mắc bệnh làm lây lan dịch bệnh và không buôn bán gia cầm và

10 khuyến cáo phòng ngừa bệnh cúm

Vị trí biên tập viên

Thứ sáu, 28 Tháng 11 2014 08:18 - Lần cập nhật cuối Thứ sáu, 28 Tháng 11 2014 08:26

Số người mắc gia cầm không rõ nguồn gốc, chủ yếu qua kiễm dịch thú y. Thực hiện tốt công tác vệ sinh tiêu diệt các ổ trùng trong chăn nuôi, tập trung vào khu vực có nguy cơ cao phát sinh ổ dịch cúm gia cầm (khu vực chăn nuôi gia cầm, chợ buôn bán, điểm thu gom gia cầm, chợ sòng p n gia cầm và chợ sòng giết mổ gia cầm,...)

9. Tiêm phòng vắc xin cúm ở các đối tượng sau:

- Nhân viên y tế làm việc ở nơi có nguy cơ cao.
- Trẻ em từ 6 tháng - 8 tuổi
- Người già trên 65 tuổi
- Người mắc bệnh mãn tính: bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (COPD), hen phế quản, bệnh tim bẩm sinh, suy tim, bệnh mạch vành, bệnh đái tháo đường, suy giảm miễn dịch.

10. Tiêm vaccin chống cúm cho gia cầm súc vật có nguy cơ mắc bệnh. Tiêu hu gia xúc gia cầm bệnh. Không giết mổ, ăn thịt gia cầm, gia súc mắc bệnh.