**Những điều cần biết và làm để phòng tránh nhiễm giun**

      Trẻ em Việt Nam tỉ lệ nhiễm giun chiếm tỉ lệ tương đối cao(80-90%) bị nhiểm giun, tức là cứ 10 em thì có 8-9 em bị nhiễm giun.

1. **Nguyên nhân.**

Nguyên nhân chính là do giun sống trong ruột người, hàng ngày chúng đẻ ra rất nhiều trứng. Trứng theo phân ra ngoài đất phát triển rồi lại quay trở lại nhiểm bệnh cho người khác và cho chính mình.

2. **Đường lây truyền và tác hại của giun**.

   - Giun tóc, giun đũa: lây nhiễm chủ yếu là qua đường miệng do chúng ta ăn phải thức ăn bẩn. khi vào miệng trứng nở thành giun. Nhờ hút các chất dinh bổ ở người, chúng phát triển thành giun trưởng thành rồi lại đẻ trứng.

  + Giun sống trong ruột người gây ra rất nhiều tác hại, nhất là đối với cơ thể trẻ em. Chúng hút các chất dinh dưỡng làm cơ thể gầy yếu, chậm phát triển, kém thông minh. Giun còn tiết ra các chất độc làm cho cơ thể có thể bị nhiễm độc. xanh xao, vàng vọt, kém ăn. Đôi khi giun còn gây đâu bụng và gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm như: tắc ruột, giun chui ống mật…

  - Giun móc: lây nhiễm chủ yếu là qua da do trứng giun khi ra ngoài đất nở thành ấu trùng, ấu trùng này chui qua da khi tiếp xúc trực tiếp với đất.

  + Giun móc bám vào ruột hút máu làm cơ thể các em bị thiếu máu, xanh xao, mệt mỏi, chậm phát triển, học kém, hay buồn ngủ trong giờ….

3. **Biện pháp phòng ngừa nhiễm giun.**

  - Rữa tay sạch trước khi ăn, sau khi chơi trên đất và trước khi đi đại tiện.

 - Luôn cắt móng tay sạch và không mút ngón tay.

 - Luôn đi giầy dép và không ngồi lê trên đất.

 - Không ăn thức ăn chưa rữa sạch.

 - Không ăn thức ăn chưa nấu chín.

 - Không uống nước khi chưa đun sôi.

 - Đại tiện đúng nơi qui định.

 - Vận động cha mẹ xây hố xí hợp vệ sinh, không dung phân tươi bón ruộng, nuôi cá.

 - Tẩy giun đều đặn năm 2 lần, vận động mọi người trong nhà cùng tham gia tẩy giun.

 - Vệ sinh nhà cửa, trường lớp sạch sẽ.