

VỆ SINH HÀNG NGÀY

Vệ sinh hàng ngày bằng nước sạch và xà phòng hoặc nước sát khuẩn thông thường trong các trường hợp sau:



Vệ sinh đồ chơi, vật dụng của trẻ



Lau sàn nhà, nhà vệ sinh

Lưu ý: Nếu nhà có trẻ mắc bệnh, thực hiện vệ sinh, khử khuẩn theo hướng dẫn của nhân viên y tế.

ĂN CHÍN, UỐNG CHÍN



Thực hiện ăn chín, uống chín và đầy đủ chất dinh dưỡng để giúp trẻ tăng cường sức khỏe, góp phần phòng, chống bệnh



CÁC BIỆN PHÁP NÊU TRÊN CÓ THỂ GIÚP PHÒNG NGỪA BỆNH TAY CHÂN MIỆNG VÀ NHIỀU LOẠI BỆNH TRUYỀN NHIỄM NGUY HIỂM KHÁC

SỞ Y TẾ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

CHỦ ĐỘNG PHÒNG BỆNH

TAY CHÂN MIỆNG

• Bệnh tay chân miệng là bệnh truyền nhiễm thường gặp ở trẻ em dưới 5 tuổi.

• Bệnh lây qua đường tiêu hóa: chủ yếu là nước bọt, dịch bóng nước và phân của trẻ nhiễm bệnh.

• Bệnh nguy hiểm vì chưa có thuốc điều trị đặc hiệu và chưa có vắc-xin phòng bệnh.

• Tuy nhiên, bệnh có thể phòng ngừa được bằng các biện pháp thông thường như sau:

- Rửa tay thường xuyên, đúng cách.
- Vệ sinh hàng ngày.
- Ăn chín, uống chín.



RỬA TAY THƯỜNG XUYÊN, ĐÚNG CÁCH



Rửa tay trước và sau khi ăn, chế biến thức ăn



Rửa tay trước và sau khi ẵm bồng, chăm sóc trẻ



Rửa tay sau khi ho, hắt hơi



Rửa tay sau khi đi vệ sinh, hoặc vệ sinh cho trẻ



Khi nào cần rửa tay?

Rửa tay thường xuyên nhiều lần trong ngày cho trẻ và người chăm sóc trẻ



Rửa tay ngay sau khi thấy tay bẩn hoặc tiếp xúc với chất nhiễm bẩn



Rửa tay trước và sau khi đưa tay lên mắt, mũi, miệng



Rửa tay sau khi chơi với các vật nuôi



Rửa tay sau khi chơi đùa ngoài trời về

Rửa tay như thế nào là đúng cách?

- Mỗi bước chà 5 lần
- Tổng thời gian tối thiểu 30 giây



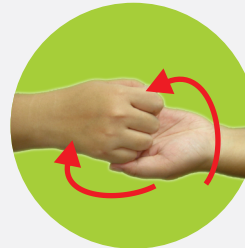
Bước 1: Làm ướt bàn tay bằng nước, lấy xà phòng và chà hai lòng bàn tay vào nhau



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 hai lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ trong ngón tay



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



Bước 5: Dùng bàn tay này xoay ngón cái của bàn tay kia và ngược lại



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

Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch giúp bạn tránh mắc các bệnh về đường tiêu hóa, giun sán, bệnh về mắt, bệnh dịch...

VÌ SỨC KHỎE TRẺ EM HÃY CHUNG TAY PHÒNG, CHỐNG BỆNH TAY CHÂN MIỆNG