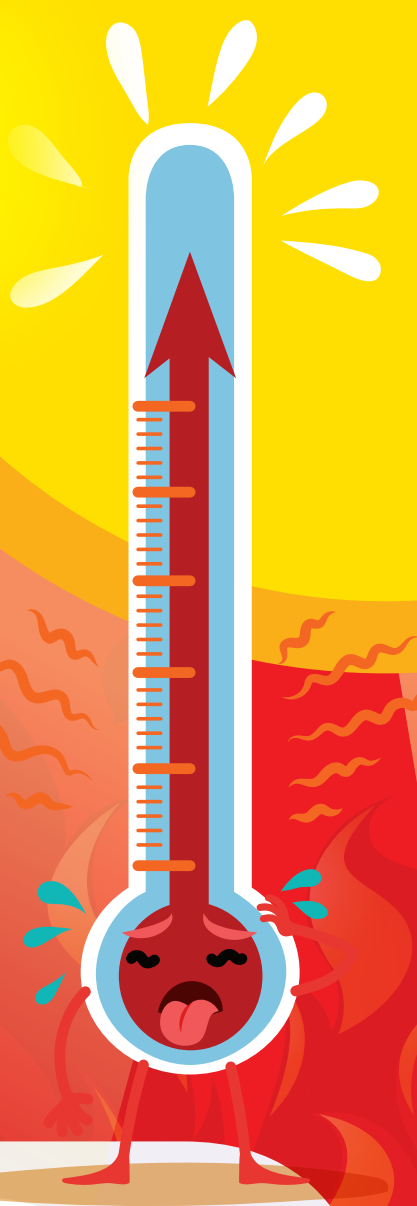


CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG, CHỐNG DỊCH BỆNH MÙA HÈ

Mùa hè nắng nóng, mưa nhiều và độ ẩm cao là điều kiện thuận lợi cho nhiều dịch bệnh lây truyền qua đường tiêu hoá, đường hô hấp, do muỗi truyền bùng phát như sốt xuất huyết, tay chân miệng, tiêu chảy, sởi... Để bảo vệ sức khỏe cho bản thân và gia đình, người dân cần chủ động thực hiện một số biện pháp sau:



THỰC HIỆN VỆ SINH CÁ NHÂN, VỆ SINH MÔI TRƯỜNG



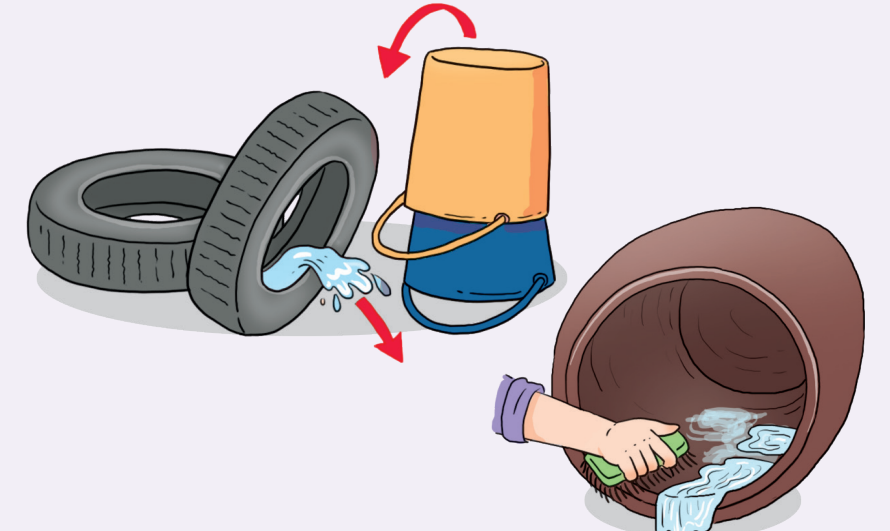
Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch sát khuẩn thông thường.



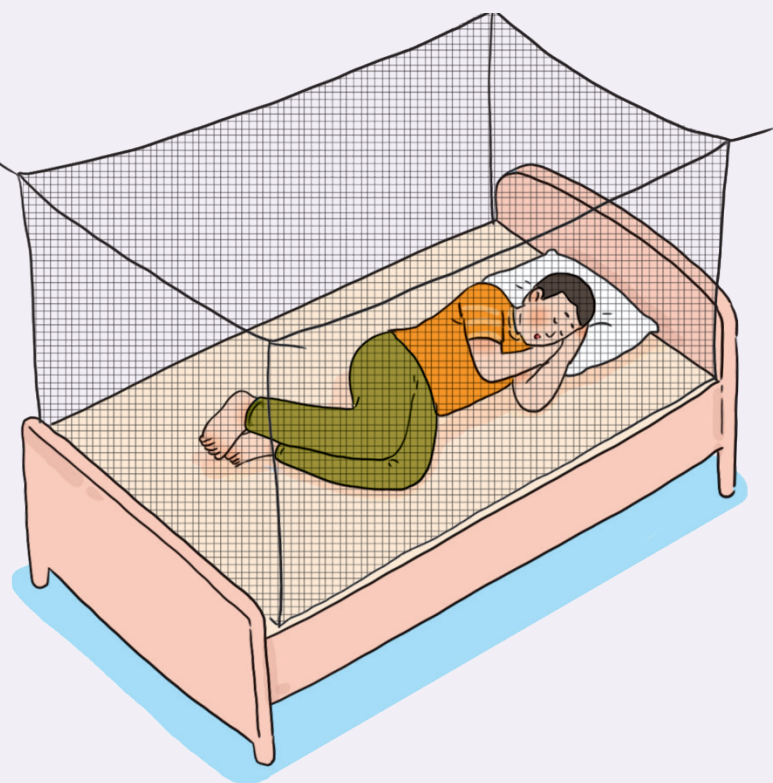
Che miệng, mũi khi ho, hắt hơi, không khạc nhổ bừa bãi.



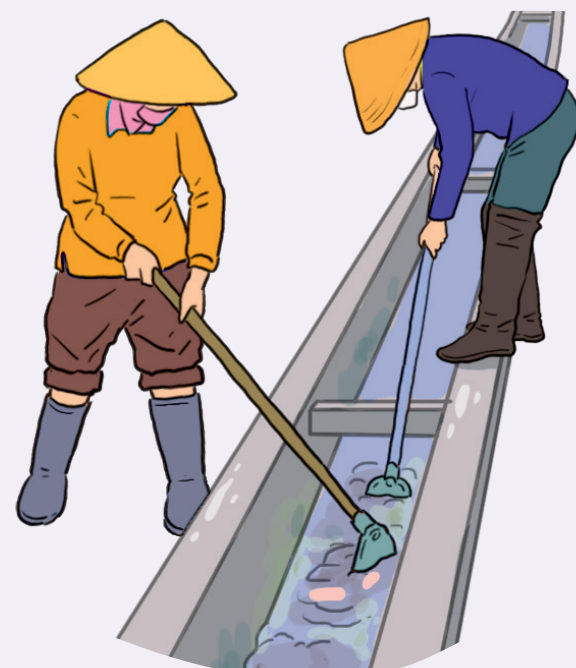
Đeo khẩu trang khi tiếp xúc, chăm sóc người bệnh, khi đến cơ sở y tế.



Thực hiện các biện pháp diệt lăng quăng, bọ gậy, diệt muỗi.



Ngủ màn để tránh muỗi đốt.



Khơi thông cống rãnh.



Thường xuyên lau dọn nhà cửa, giữ nhà cửa thông thoáng.



Lau dọn các bề mặt hay tiếp xúc trực tiếp.

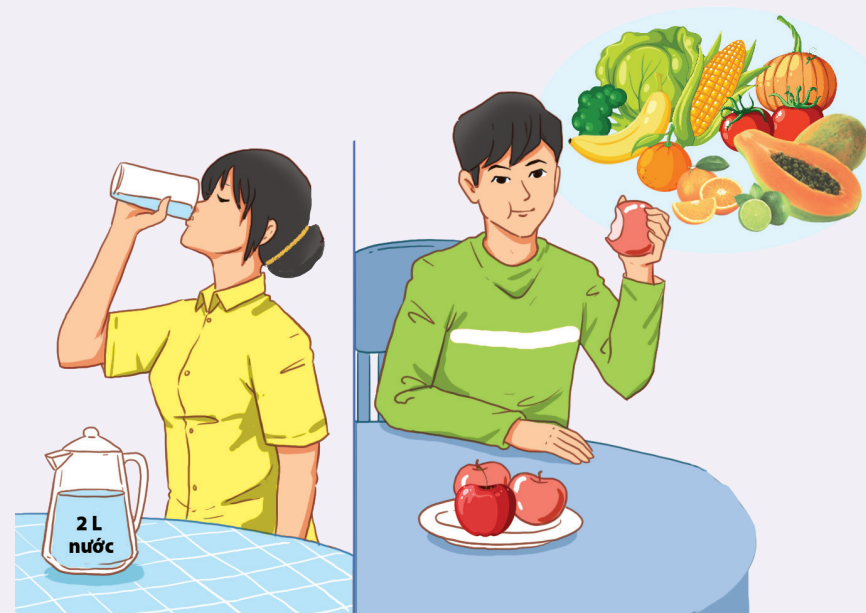
VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM



Ăn chín uống chín.



Dùng riêng dụng cụ ăn uống.



Uống đủ nước mỗi ngày, ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, bổ sung nhiều rau xanh và trái cây.



Thực hiện lối sống lành mạnh: nghỉ ngơi hợp lý, ngủ đủ 8 tiếng, vận động ít nhất 30 phút mỗi ngày.

PHÁT HIỆN BỆNH SỚM VÀ TIÊM PHÒNG ĐẦY ĐỦ



Đưa trẻ đi tiêm đầy đủ vắc xin phòng bệnh trong Chương trình tiêm chủng mở rộng.



Đến ngay cơ sở y tế gần nhất khi có các dấu hiệu nghi ngờ mắc bệnh để được kiểm tra, theo dõi và xử lý kịp thời.

