

## PHÒNG NGỪA VÀ XỬ TRÍ BỆNH TAY CHÂN MIỆNG

### 1. Bệnh tay chân miệng là gì :

- Là bệnh truyền nhiễm cấp tính ở trẻ em do vi rút gây ra.
- Bệnh lây chủ yếu theo đường tiêu hóa và dễ phát triển thành dịch.
- Tay chân miệng là bệnh thông thường trẻ em. Tuy nhiên trong một số trường hợp bệnh có thể gây biến chứng nguy hiểm dẫn đến tử vong.



### 2. Ai có thể mắc bệnh tay chân miệng :

- Bệnh tay chân miệng thường gặp ở trẻ em nhất là trẻ dưới 3 tuổi

### 3. Những biểu hiện chính của bệnh tay chân miệng như thế nào ?

- Sốt nhẹ, chán ăn, mệt mỏi, đau họng.
- Xuất hiện bọng(bong) nước. Ban đầu là những chấm đỏ, sau thành bọng nước và vỡ ra thành vết loét. Thường thấy ở da, trong miệng và có những đặc điểm sau:
  - + Ở da thường thấy ở lòng bàn tay, bàn chân, đầu gối và cẳng chân của trẻ.

+ Ở trong miệng thường thấy ở lợi, lưỡi và mặt trong của má. Trẻ đau miệng , kém ăn.

#### **4. Bệnh tay chân miệng lây truyền như thế nào?**

- Khả năng lây truyền cao nhất trong một tuần đầu của bệnh
- Bệnh dễ lây nhiễm và lây từ người này sang người khác qua đường tiêu hóa do ăn phải thức ăn có mầm bệnh, qua tiếp xúc trực tiếp với phân, dịch mũi họng, bọt nước bị vỡ của trẻ bệnh hoặc qua tiếp xúc với đồ chơi, thìa bát, bàn ghế bị nhiễm mầm bệnh.

#### **5. Phòng bệnh tay chân miệng như thế nào ?**

##### **- Giữ gìn vệ sinh cá nhân và môi trường :**

+ Thường xuyên rửa tay cho mình và cho trẻ bằng xà phòng và nước sạch, nhất là trước khi chế biến thức ăn, trước khi cho trẻ ăn, sau khi đi vệ sinh và vệ sinh cho trẻ.

+ Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi.

+ Hàng ngày làm sạch sàn nhà và đồ chơi của trẻ bằng xà phòng và các chất sát khuẩn thông thường với nước sạch.

+ Thu gom và xử lý phân, chất thải của trẻ đúng cách .

##### **- Vệ sinh an toàn thực phẩm :**

+ Cho trẻ ăn chín uống chín,

+ Dùng riêng thìa bát cho trẻ

#### **6. Xử trí đối với trẻ bị bệnh như thế nào ?**

Phát hiện sớm các dấu hiệu của bệnh

- Khi thấy trẻ sốt và có bọt nước ở bàn tay, bàn chân, hoặc bên trong miệng cần cho trẻ nghỉ học và đưa trẻ đến ngay cơ sở y tế gần nhất.

- Không để trẻ bệnh hoặc tiếp xúc với các trẻ khác

- Hạn chế ôm hôn trẻ

- Cho trẻ ăn uống đủ chất đảm bảo vệ sinh.

- Không làm vỡ các bọt nước để tránh nhiễm trùng và lây lan bệnh.

- Khi chăm sóc trẻ bệnh tại gia đình, nếu thấy trẻ có các dấu hiệu như sốt cao kéo dài, li bì, bỏ ăn, bỏ uống, hoặc tình trạng của trẻ xấu đi cần đưa ngay trẻ đến cơ sở y tế gần nhất để được cứu chữa kịp thời.

## ĐỂ PHÒNG BỆNH TAY CHÂN MIỆNG

**HÃY RỬA TAY THƯỜNG XUYÊN BẰNG XÀ PHÒNG VÀ NƯỚC SẠCH THEO 6 BƯỚC SAU:**



**Bước 1:**  
Làm ướt hai bàn tay bằng nước sạch.  
Xoa xà phòng vào lòng bàn tay.  
Chà sát hai lòng bàn tay vào nhau.



**Bước 2:**  
Dùng ngón tay và lòng bàn tay này cuốn và xoay lần lượt từng ngón của bàn tay kia và ngược lại.



**Bước 3:**  
Dùng lòng bàn tay này chà sát chéo lên mu bàn tay kia và ngược lại.



**Bước 4:**  
Dùng đầu ngón tay của bàn tay này miết vào kẽ giữa các ngón của bàn tay kia và ngược lại.



**Bước 5:**  
Chạm 5 đầu ngón tay của tay này cọ vào lòng bàn tay kia bằng cách xoay đi, xoay lại.



**Bước 6:**  
Xả cho tay sạch hết xà phòng dưới nguồn nước sạch. Lau khô tay bằng khăn hoặc giấy sạch.

Trung tâm Truyền Thông  
Giáo dục Y học  
Tháng 11/2011

## 6 ĐIỀU PHÒNG TRÁNH BỆNH TAY CHÂN MIỆNG



Khi trẻ có dấu hiệu nghi ngờ mắc bệnh cần đưa ngay trẻ đến cơ sở y tế để được khám, tư vấn và điều trị.



Sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh, phân và các chất thải của bệnh nhân phải được thu gom, đổ vào nhà tiêu hợp vệ sinh.



Không cho trẻ tiếp xúc với người bệnh hoặc nghi ngờ bệnh.



Lau rửa đồ chơi, dụng cụ tiếp xúc hàng ngày của trẻ.



Rửa tay bằng xà phòng trước khi nấu ăn, cho trẻ ăn, bế ẵm trẻ và sau khi đi vệ sinh, thay tã và làm vệ sinh cho trẻ.



Không cho trẻ ăn bốc, mút tay, ngậm mút đồ chơi, dùng chung khăn, dụng cụ ăn uống như bát, đĩa, thìa, cốc, đồ chơi chưa được khử trùng.