

**KẾ HOẠCH TUYÊN TRUYỀN BỆNH ĐAU MẮT ĐỎ
NĂM HỌC 2022-2023**

I. MỤC ĐÍCH

- Giúp các em học sinh có thể phát hiện và phòng ngừa về bệnh đau mắt đỏ
- Trang bị cho các em kiến thức hiểu biết và những nguy cơ về bệnh đau mắt đỏ để biết cách bảo vệ bản thân.

II. NỘI DUNG

- Truyền thông đến CB - GV - CNV - PHHS và học sinh về những ảnh hưởng cũng như lây nhiễm của bệnh đau mắt đỏ.
- Đảm bảo 100% số học sinh được tiếp nhận truyền thông giáo dục sức khỏe.

KT. HIỆU TRƯỞNG

PHÓ HIỆU TRƯỞNG



Trần Thị Hồng Trang



BÀI TRUYỀN THÔNG BỆNH ĐAU MẮT ĐỎ

A. Bệnh đau mắt đỏ (viêm kết mạc cấp) là gì?

Là tình trạng nhiễm trùng mắt cấp tính. Bệnh rất dễ mắc, dễ lây lan và gây thành dịch. Bệnh ảnh hưởng nhiều đến sinh hoạt, học tập và lao động. Bệnh thường tự hết sau 7 - 14 ngày, ít để lại di chứng, tuy nhiên nếu điều trị không đúng cách có thể dẫn đến biến chứng viêm giác mạc làm giảm thị lực.

Hiện chưa có vắc-xin phòng bệnh và thuốc điều trị đặc hiệu. Những người mắc bệnh vẫn có thể bị nhiễm lại chỉ sau vài tháng khỏi bệnh.

B. Nguyên nhân gây bệnh đau mắt đỏ?

- Chủ yếu do vi-rút Adeno, vi khuẩn (liên cầu, tụ cầu, phế cầu) gây ra hoặc do phản ứng dị ứng.
- Bệnh thường gặp vào mùa hè và mùa thu, khi thời tiết từ nắng nóng chuyển sang mưa, độ ẩm không khí cao... là thời điểm cơ thể dễ bị mệt mỏi, nhất là người nhạy cảm với thời tiết, người có hệ thống miễn dịch yếu rất dễ nhiễm bệnh.

C. Bệnh đau mắt đỏ lây truyền như thế nào?

- Tiếp xúc trực tiếp với người bệnh qua đường hô hấp, nước mắt, nước bọt, bắt tay, đặc biệt là nước mắt (chứa rất nhiều vi-rút).
- Cầm, nắm, chạm, dùng chung những vật dụng nhiễm nguồn bệnh (tay nắm cửa, cầu thang, điện thoại, khăn mặt, chậu rửa mặt, gối của người bệnh...).
- Sử dụng nguồn nước bị nhiễm mầm bệnh như ao, hồ, bể bơi.
- Thói quen hay dụi mắt, sờ vào mũi, vào miệng.
- Những nơi có mật độ người đông, cự ly gần (bệnh viện, trường học, nơi làm việc, nơi công cộng...) rất dễ lây bệnh.

D. Dấu hiệu thường gặp của bệnh đau mắt đỏ?

- Dấu hiệu đặc trưng: mắt đỏ và có ghèn.
- Thường đỏ một mắt trước, sau đó lan sang mắt thứ hai.
- Mắt cảm thấy khó chịu, cộm như có cát, nhiều ghèn, buổi sáng ngủ dậy mắt khó mở.
- Mi mắt sưng nề, mọng, đỏ, đau nhức, nổi cộm, chảy nước mắt.
- Có thể xuất hiện giả mạc (lớp màng dai trắng khi lật mi lên mới thấy), thường lâu khỏi hơn các trường hợp khác.
- Có thể kèm theo mệt mỏi, sốt nhẹ, đau họng, ho, xuất hiện hạch ở tai.

E. Làm thế nào để phòng bệnh đau mắt đỏ?

Mầm bệnh có khả năng sống ở môi trường bình thường trong vài ngày và người bệnh vẫn có thể lây bệnh sau khi đã khỏi bệnh 1 tuần. Vì vậy, cách phòng bệnh tốt nhất là thực hiện triệt để các biện pháp vệ sinh và cách ly với người bệnh.

Khi không có dịch:

- Đảm bảo vệ sinh cá nhân, thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch.
- Dùng riêng khăn, gối, chậu rửa mặt.
- Giặt sạch khăn mặt bằng xà phòng và nước sạch, phơi khăn ngoài nắng hàng ngày.
- Không dùng tay dụi mắt, sờ vào mũi, miệng.

Khi đang có dịch đau mắt đỏ:

Ngoài việc luôn thực hiện các biện pháp trên, cần lưu ý thực hiện thêm các biện pháp sau:

- Rửa mắt hàng ngày bằng nước muối sinh lý (nước muối 0,9%), ít nhất 3 lần/ngày.
- Không dùng chung thuốc nhỏ mắt, đồ đạc với người đau mắt.
- Hạn chế tiếp xúc với người bị đau mắt.
- Hạn chế đến những nơi đông người đặc biệt là những nơi có nhiều mầm bệnh như bệnh viện...
- Hạn chế sử dụng các nguồn nước bị ô nhiễm, hạn chế đi bơi.

F. Khi bị bệnh đau mắt đỏ cần làm gì?

Khám bệnh tại các cơ sở y tế có chuyên khoa mắt.

Lau rửa mắt ít nhất 3 lần/ngày bằng khăn giấy ẩm hoặc bông, lau xong vứt bỏ khăn, không sử dụng lại.

Trước và sau khi vệ sinh mắt, nhỏ mắt, cần rửa tay thật sạch bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn.

Không tra vào mắt lành thuốc nhỏ của mắt đang bị nhiễm khuẩn. Nên nằm nghiêng một bên, nhỏ mắt rồi dùng gạc y tế lau nghiền và nước mắt chảy ra.

Tránh khói bụi, đeo kính mát cho mắt.

Người bệnh cần nghỉ ngơi, nằm riêng, tránh ôm ấp khi trẻ bị bệnh.

Nên dùng thuốc theo đơn của thầy thuốc. Không tự ý mua thuốc nhỏ mắt. Không dùng thuốc nhỏ mắt của người khác.

Không đắp các loại lá vào mắt như là trầu, lá dâu...

Người bệnh nên tạm thời nghỉ học, nghỉ làm, không đến những nơi đông người.

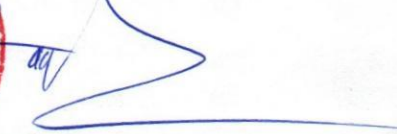
NHÂN VIÊN Y TẾ


Trương Thị Hồng Phát

Tân Bình, ngày 20 tháng 03 năm 2023

PHÓ HIỆU TRƯỞNG




Trần Thị Hồng Trang