

Chủ động phòng, chống dịch bệnh trong mùa lụt bão:

Những khuyến cáo không thể bỏ qua

Trong và sau lụt bão, dòng nước lũ thường mang theo vi sinh vật, rác thải, xác động vật... tràn lan ra môi trường, gây ô nhiễm nghiêm trọng. Đây là điều kiện thuận lợi để các loại vi khuẩn, vi rút và trung gian truyền bệnh như ruồi, muỗi, chuột sinh sôi. Những bệnh thường gặp là: tiêu chảy cấp, sốt xuất huyết, viêm đường hô hấp, bệnh ngoài da, đau mắt đỏ...

Để ngăn ngừa dịch bệnh, người dân cần tuân thủ các khuyến cáo sau đây:

1. An toàn thực phẩm và nước uống – yếu tố sống còn

Trong vùng ngập lụt, việc đảm bảo nguồn thực phẩm và nước sạch là ưu tiên hàng đầu. Người dân cần lựa chọn thực phẩm tươi, sạch, ăn chín, uống sôi. Tuyệt đối không sử dụng gia súc, gia cầm chết để làm thức ăn hoặc chế biến.

Tại những khu vực bị chia cắt do lũ, cần có phương án dự trữ lương thực an toàn như lương khô, mì gói, nước uống đóng chai. Đồng thời, khuyến khích dùng thực phẩm chế biến sẵn, dễ bảo quản.

Với các nguồn nước bị ngập như giếng khoan, giếng khơi... cần được lọc và khử trùng kỹ trước khi dùng. Bể nước, dụng cụ chứa nước phải được thau rửa và xử lý bằng hóa chất theo hướng dẫn của nhân viên y tế.

2. Giữ gìn vệ sinh cá nhân – ngăn ngừa lây lan

Thường xuyên rửa tay với xà phòng trước và sau khi chế biến thực phẩm, trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh. Sau khi tiếp xúc với nước lũ, cần rửa sạch và lau khô các kẽ ngón chân để tránh nhiễm khuẩn.

Mỗi người cũng cần vệ sinh thân thể hằng ngày bằng nước sạch, tránh mặc quần áo ẩm ướt, không tắm giặt bằng nước bẩn chưa được khử trùng. Nếu buộc phải lội nước, hãy rửa sạch và lau khô ngay sau đó.

3. Phòng chống bệnh ngoài da và tiêu hóa

Nước lũ mang theo nhiều mầm bệnh có thể gây nấm da, ghẻ, viêm da hoặc tiêu chảy, tả, lỵ, viêm gan A nếu vô tình nuốt phải. Vì vậy, cần tránh bơi lội, tắm

giặt hoặc chơi đùa trong nước ngập. Không dùng nước bẩn để giặt giũ hoặc nấu nướng nếu chưa được xử lý.

Người dân cũng cần xử lý tốt chất thải, rác rưởi và xác động vật, đồng thời tiêm phòng vắc xin khi có chỉ định.

4. Giữ ấm và dinh dưỡng để phòng bệnh hô hấp

Mưa bão thường kéo theo lạnh ẩm, khiến trẻ nhỏ và người già dễ mắc các bệnh đường hô hấp như cúm, viêm họng, viêm phế quản... Vì thế, cần giữ ấm cơ thể, ăn uống đủ chất để nâng cao sức đề kháng, và tránh tiếp xúc với người đang có biểu hiện bệnh.

Nếu có triệu chứng bất thường như sốt, ho, khó thở, người dân nên đến ngay cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn và điều trị.

5. Tránh lơ là với bệnh đau mắt đỏ

Mắt đỏ do vi rút hoặc vi khuẩn gây ra rất dễ lây lan trong điều kiện nước bẩn, thiếu vệ sinh. Để phòng bệnh, không rửa mặt hoặc tắm bằng nước bị ô nhiễm, không dùng chung khăn, chậu rửa mặt.

Nên nhỏ mắt bằng dung dịch thường xuyên nếu có nguy cơ tiếp xúc với nước bẩn. Diệt ruồi để hạn chế nguồn lây lan từ người bệnh sang người lành.

6. Cảnh giác với sốt xuất huyết sau lũ

Lượng nước đọng sau mưa lũ tạo điều kiện lý tưởng cho muỗi vẫn sinh sôi – tác nhân truyền bệnh sốt xuất huyết. Để phòng tránh, người dân cần:

Ngủ màn kể cả ban ngày, mặc quần áo dài.

Đậy kín các dụng cụ chứa nước.

Loại bỏ chai lọ, lốp xe, vật dụng cũ chứa nước đọng.

Phun hóa chất diệt muỗi tại khu vực có nguy cơ cao hoặc ổ dịch.

Nếu có biểu hiện sốt, mệt mỏi, đau người... cần đến ngay cơ sở y tế, không tự ý điều trị tại nhà.

7. Nguyên tắc “nước rút đến đâu, vệ sinh đến đấy”

Ngay sau khi nước rút, cần tiến hành dọn dẹp, làm vệ sinh khu vực bị ngập, thu gom và xử lý xác động vật đúng cách. Đây là yếu tố quan trọng để hạn chế dịch bệnh phát sinh về sau.

Cùng với đó, cần chủ động diệt muỗi, loăng quăng, bọ gậy trong và sau mùa mưa bão. Đây là biện pháp đơn giản mà hiệu quả để phòng sốt xuất huyết và nhiều bệnh truyền nhiễm khác.

Đừng để dịch bệnh “thừa nước lũ” mà tấn công sức khỏe cộng đồng. Mỗi người dân cần chủ động thực hiện các khuyến cáo của ngành y tế, bảo vệ bản thân và gia đình mình trong mùa mưa bão năm nay. Khi có dấu hiệu bất thường, hãy đến ngay cơ sở y tế để được tư vấn, điều trị kịp thời. Sự chủ động hôm nay sẽ giúp ngăn ngừa những hậu quả nặng nề về sau.

Chủ động ứng phó không chỉ bảo vệ sức khỏe của từng cá nhân mà còn góp phần quan trọng trong việc kiểm soát dịch bệnh quy mô cộng đồng.

KHUYẾN CÁO CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG, CHỐNG DỊCH BỆNH TRƯỚC, TRONG LỤT BÃO, MƯA LŨ



- Đảm bảo lựa chọn thực phẩm và chế biến thực phẩm an toàn, hợp vệ sinh, ăn thức ăn nấu chín và nước đun sôi.

- Tuyệt đối không sử dụng gia súc, gia cầm chết làm thức ăn hoặc chế biến thực phẩm.

- Đối với khu vực bị ngập lụt, sạt lở gây chia cắt, có phương án đảm bảo cung cấp lương thực, thực phẩm, nước uống đảm bảo an toàn. Khuyến khích người dân sử dụng thực phẩm chế biến sẵn, ăn ngay như lương khô, mì gói, nước uống đóng chai.



Thường xuyên rửa tay với xà phòng trước và sau khi chế biến thực phẩm, trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.



Vệ sinh cá nhân hàng ngày, rửa chân sạch và lau khô các kẽ ngón chân sau khi tiếp xúc với nước lũ, nước bị nhiễm bẩn.

KHUYẾN CÁO CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG, CHỐNG DỊCH BỆNH TRƯỚC, TRONG LỤT BÃO, MƯA LŨ



Thực hiện nguyên tắc nước rút đến đâu làm vệ sinh đến đấy, thu gom, xử lý xác động vật, gia cầm theo hướng dẫn của nhân viên y tế.



- Trường hợp các nguồn cấp nước như giếng khoan, giếng khơi bị ngập úng thì phải được lọc và khử trùng trước khi sử dụng.

- Thau rửa bể nước, giếng nước, dụng cụ chứa nước và dùng hóa chất để khử trùng nước ăn uống và sinh hoạt theo hướng dẫn của nhân viên y tế.



Tiêu diệt loăng quăng/bọ gậy, diệt muỗi.



Khi có dấu hiệu nghi ngờ nhiễm bệnh, cần đến khám và điều trị tại các cơ sở y tế gần nhất.



PHÒNG, CHỐNG BỆNH SỐT XUẤT HUYẾT



Ngủ màn, mặc quần áo dài
phòng muỗi đốt kể cả ban ngày.



Đậy kín tất cả các
dụng cụ chứa nước
để muỗi không vào đẻ trứng.



Loại bỏ các phế thải
như chai, lọ, lốp ô tô,...
hoặc các hốc nước tự nhiên
để không cho muỗi vào đẻ trứng.



Phun hóa chất diệt muỗi
ở các nơi có nguy cơ cao
hoặc khu vực có ổ dịch
sốt xuất huyết.



Khi bị sốt đến ngay cơ sở
y tế để được khám và
tư vấn điều trị. Không tự ý
điều trị tại nhà.



HƯỚNG DẪN PHÒNG, CHỐNG MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP TRONG MÙA LŨ, NGẬP LỤT

PHÒNG, CHỐNG BỆNH NGOÀI DA



Không tắm gội và giặt quần áo bằng nước bẩn. Nếu không có nước giếng đã được khử trùng thì phải đánh phèn hoặc lọc nước bằng cát.



Không mặc quần áo ẩm ướt.



Không bơi lội, tắm gội hoặc chơi đùa trong nước ngập vì nước rất bẩn, ngoài gây bệnh ngoài da mà còn gây ra bệnh đường tiêu hóa do nuốt phải nước bẩn.



Hạn chế lội vào chỗ nước bẩn tù đọng. Nếu bắt buộc phải lội vào nước bẩn thì ngay sau đó phải rửa ngay bằng nước sạch và lau khô, nhất là các kẽ ngón tay và ngón chân.



HƯỚNG DẪN PHÒNG, CHỐNG MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP TRONG MÙA LŨ, NGẬP LỤT

PHÒNG, CHỐNG BỆNH ĐAU MẮT ĐỎ



Không rửa mặt hoặc tắm
bằng nước bẩn.



Không để trẻ em tắm gội,
chơi đùa với nước bẩn.



Rửa tay bằng xà phòng
với nước sạch.



Không dùng chung
khăn mặt và chậu
rửa mặt với người
đau mắt đỏ.



Sử dụng các thuốc
nhỏ mắt thông thường
cho tất cả những người có
nguy cơ tiếp xúc với nước bẩn.



Chú ý diệt ruồi vì
ruồi truyền bệnh
đau mắt đỏ từ
người bệnh sang
người lành.



HƯỚNG DẪN PHÒNG, CHỐNG MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP TRONG MÙA LŨ, NGẬP LỤT

PHÒNG, CHỐNG BỆNH ĐƯỜNG HÔ HẤP



Giữ ấm khi thời tiết lạnh,
nhất là ở trẻ em và người già.



Hạn chế tiếp xúc với
người có biểu hiện bị
cúm, viêm đường hô hấp.



Đảm bảo
đủ dinh dưỡng.



Khi có dấu hiệu nghi ngờ
nhiễm bệnh, cần đến
khám và điều trị tại các
cơ sở y tế gần nhất.



HƯỚNG DẪN PHÒNG, CHỐNG MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP TRONG MÙA LŨ, NGẬP LỤT

PHÒNG, CHỐNG BỆNH LÂY TRUYỀN QUA ĐƯỜNG TIÊU HOÁ



Đảm bảo xử lý nước
ăn uống, vệ sinh môi trường
và vệ sinh cá nhân.
Thực hiện nguyên tắc "Ăn
chín, uống chín", đảm bảo
an toàn vệ sinh thực phẩm.



Đảm bảo đủ nước sạch
cho ăn uống, sinh hoạt.
Rửa tay bằng xà phòng
trước khi ăn,
sau khi đi vệ sinh.



Xử lý tốt nguồn phân,
chất thải, rác thải và
xác động vật chết.



Uống hoặc tiêm vắc xin
phòng bệnh khi có chỉ định đối với
các bệnh có vắc xin.



Khi có dấu hiệu nghi ngờ nhiễm bệnh,
cần đến khám và điều trị tại
các cơ sở y tế gần nhất.



HƯỚNG DẪN PHÒNG, CHỐNG MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP TRONG MÙA LŨ, NGẬP LỤT

Tác giả: Nguyễn Thị Thu Hà

