|  |  |
| --- | --- |
| UBND HUYỆN ĐĂK SONG**TRƯỜNG THCS NGUYỄN DU** | **CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM****Độc lập – Tự do – Hạnh phúc** |
|  |  |

**BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG BỆNH ĐAU MẮT ĐỎ**

*(Kèm theo kế hoạch số: 26/KH-ND ngày 30 tháng 8 năm 2023)*

Bệnh đau mắt đỏ còn gọi là viêm kết mạc là tình trạng nhiễm trùng mắt, xảy ra ở mọi lứa tuổi và thường gia tăng khi thời tiết chuyển mùa. Bệnh thường khởi phát đột ngột, lúc đầu ở một mắt sau lây sang mắt kia. Bệnh đau mắt đỏ dễ lây lan ra cộng đồng qua đường hô hấp hay tiếp xúc trực tiếp hoặc gián tiếp với dịch từ mắt của người bệnh.

**1. Nguyên nhân của bệnh đau mắt đỏ:**

           Đau mắt đỏ có 65%-90% nguyên nhân là do virus.

           Bệnh rất dễ trở thành dịch và khả năng lây lan do tiếp xúc trực tiếp với người bị bệnh qua nhiều đường như hô hấp, nước bọt, qua tay, qua cầm nắm chạm vào những đồ vật, đồ dùng cá nhân của người bệnh như mắt kính, khăn mặt, chậu rửa mặt

          Thời tiết nắng nóng chuyển qua mưa, [độ ẩm](https://vi.wikipedia.org/wiki/%C4%90%E1%BB%99_%E1%BA%A9m) không khí tăng cao, môi trường nhiều khói bụi, điều kiện vệ sinh kém, sử dụng nguồn nước ô nhiễm, là điều kiện thuận lợi cho bệnh phát triển và bùng phát thành dịch.

          [Công sở](https://vi.wikipedia.org/wiki/C%C3%B4ng_s%E1%BB%9F), [lớp học](https://vi.wikipedia.org/wiki/L%E1%BB%9Bp_h%E1%BB%8Dc), nơi công cộng là những môi trường khiến bệnh lây lan nhành và nhiều. Bệnh đau mắt đỏ không lây khi nhìn nhau.

**2. Triệu chứng đau mắt đỏ do virus:**

          \* Thời gian từ khi từ khi bị nhiễm đến khi phát bệnh là 3 ngày. Với các triệu chứng:

          - Đỏ mắt, ngứa rát cộm mắt.

          - Nhạy cảm với ánh sáng, dễ bị chói mắt.

          - Chảy nước mắt, nhiều gỉ mắt bẩn, dỉ bám dính chặt hai mi mắt nhất là lúc mới ngủ dậy.

          - Khó nhìn nhưng thị lực không giảm.

          - Đỏ mắt, vùng mi mắt hơi sưng nề.

          - Ngoài ra còn có thể bị sốt nhẹ, nổi hạch ở tai, dưới hàm gây đau, họng đỏ, amidal sưng to.

**3. Phòng bệnh đau mắt đỏ**

          - Luôn vệ sinh sạch sẽ nhất là hai bàn tay.

          - Khi đi ra ngoài nên đeo kính để hạn chế gió, bụi.

          - Tra nước muối sinh lý để rửa mắt nhất là đối với gia đình có người thân bị bệnh.

          - Phải tiến hành cách ly người bệnh: dùng riêng khăn, chậu rửa, mùi soa, kính mắt, thìa bát, vỏ gối, đeo khẩu trang khi nói chuyện và hạn chế đến nơi đông người…

          - Tập trung điều trị hợp lý và tích cực cho người bệnh đến khi khỏi hẳn, nên nghỉ ngơi tại nhà từ 5-7 ngày để bệnh nhân mau phục hồi và tránh lây bệnh trong cộng đồng.

          - Sau khi chăm sóc cho bệnh nhân phải rửa tay bằng xà phòng. Khỏi bệnh phải rửa sạch kính của mình bằng xà phòng tránh tái nhiễm lại.

**4. Điều trị:**

          - Vệ sinh mắt bằng nước muối sinh lý thường xuyên.

          - Đeo kính râm để giảm triệu chứng chói mắt, bảo vệ mắt khỏi bụi bẩn, nhiễm khuẩn.

          - Không chế dung day dụi mắt, sở mắt.

          - Chú ý nghỉ ngơi, dinh dưỡng hợp lý để tăng cường sức đề kháng và giúp mắt mau phục hồi.

          - Có thể sử dụng thuốc nhỏ mắt có chứa kháng sinh và kháng viêm để phòng ngừa bội nhiễm cho mắt và hạn chế những triệu chứng khó chịu của bệnh theo chỉ định của bác sỹ.

Đây là bài tuyên truyền phòng chống bệnh đau mắt đỏ của trường THCS Nguyễn Du Cuối cùng xin chúc quý thầy cô và các em học sinh có một sức khỏe tốt để làm việc và học tập.

 **NGƯỜI TUYÊN TRUYỀN**

**Xin chào các bạn đây là chương trình phát thanh măng non của liên đội trường THCS Nguyễn Du. Các bạn thân mến hôm nay mời các bạn cùng nghe cô Phan Thị Lan Hương y tế học đường nhà trường hướng dẫn cách phòng chống bệnh đau mắt đỏ nhé!**

**Kính thưa thầy cô cùng toàn thể các em học sinh yêu quý trong trương trình phát thanh hôm nay xin mời các em cùng tìm hiểu nguyên nhân và các phòng tránh. Bệnh đau mắt đỏ. Các em thân mến thời gian gần đây bệnh đau mắt đỏ đang có dấu hiệu bùng phát và lây lan nhanh trong cộng đồng đặc biệt là đối tượng trẻ em, tại liên đội chúng ta cũng có nhiều bạn bị đau mắt đỏ. Để phòng và điều trị bệnh đau mắt đỏ cho bản thân gia đình và cộng đồng cần có một số hiểu biết về những triệu chứng và diễn biến của bệnh để bản thân có cách phòng ngừa hiệu quả trước hết chúng ta cần tìm hiểu**

**1.Bệnh đau mắt đỏ là gì?**

Bệnh đau mắt đỏ còn gọi là viêm kết mạc là tình trạng nhiễm trùng mắt, xảy ra ở mọi lứa tuổi và thường gia tăng khi thời tiết chuyển mùa vào tháng 7 và tháng 9.Bệnh thường khởi phát đột ngột, lúc đầu ở một mắt sau lây sang mắt kia. Bệnh đau mắt đỏ dễ lây lan ra cộng đồng qua đường hô hấp hay tiếp xúc trực tiếp hoặc gián tiếp với dịch từ mắt của người bệnh.

**2.Bệnh lây truyền như thế nào?**

**Tiếp xúc trực tiếp với người bệnh như: nói chuyện, ôm hôn, bắt tay**

**Tiếp xúc trực tiếp với các vật dụng nhiễm mầm bệnh như: khăn mặt, chậu rửa mặt, gối, tay nắm cửa, điện thoại, đồ chơi…**

**Sử dụng nguồn nước bị nhiễm mầm bệnh như: ao, hồ, bể bơi.**

**Thói quen hay dụi mắt, sờ tay vào mũi, miệng làm tăng nguy cơ nhiễm bệnh.**

**3.Bệnh có biểu hiện như thế nào?**

Đỏ mắt, ngứa rát cộm mắt.

Nhạy cảm với ánh sáng, dễ bị chói mắt.

Chảy nước mắt, nhiều gỉ mắt bẩn, dỉ bám dính chặt hai mi mắt nhất là lúc mới ngủ dậy.

Khó nhìn nhưng thị lực không giảm.

Đỏ mắt, vùng mi mắt hơi sưng nề.

Ngoài ra còn có thể bị sốt nhẹ, nổi hạch ở tai, dưới hàm gây đau, họng đỏ, amidal sưng to.

**4.Khi bị đau mắt đỏ cần xử trí như thế nào?**

**Đến cơ sở y tế để được khám, tư vấn, điều trị. Không tự ý điều trị khi chưa có hướng dẫn của cán bộ y tế.**

**Rửa tay bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn trước và sau khi vệ sinh mắt, nhỏ mắt.**

**Tránh khói bụi, đeo kính mát cho mắt**

**Hạn chế tiếp xúc với người khác.**

**Làm gì để phòng bệnh?**

**Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch sát khuẩn.**

**Rửa mặt hàng ngày bằng khăn mặt riêng với nước sạch.**

**Vệ sinh mắt, mũi, họng bằng nước muối sinh lý (dung dịch Nacl 0,9%).**

**Không đưa tay lên mắt mũi, miệng.**

**Hạn chế tiếp xúc với người bệnh hoặc nghi bị đau mắt đỏ.**

**Đến ngay cơ sở y tế để được khám, tư vấn và điều trị kịp thời khi có biểu hiện nghi ngờ đau mắt đỏ (mắt cộm, đỏ, có dử/ghèn…). Không tự ý điều trị khi chưa có hướng dẫn của cán bộ y tế.**

Đây là bài tuyên truyền phòng chống bệnh đau mắt đỏ của trường THCS Nguyễn Du Cuối cùng xin chúc quý thầy cô và các em học sinh có một sức khỏe tốt để làm việc và học tập.