**TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN BẢO**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN**

**CÁCH PHÒNG CHỐNG BỆNH ĐẬU MÙA KHỈ CHO HỌC SINH**

**1. Bệnh đậu mùa khỉ là gì?**

          Bệnh đầu mùa khỉ là một bệnh do virut đậu mùa khỉ gây ra. Thời gian ủ bệnh từ 5-21 ngày. Thông thường từ 6-13 ngày.

 Các triệu chứng có từ nhẹ đến nặng và thường tự mất đi trong vòng 2-3 tuần. Các vết loét có thể gây ngứa hoặc đau.

Ở một số ít người, như trẻ nhỏ, người suy giảm miễn dịch có thể diễn biến nghiêm trọng hơn và tử vong.

**2. Triệu chứng của bệnh**

 Bệnh đậu mùa khỉ thường có các triệu chứng như sốt, đau đầu, đau cơ, đau lưng, sưng hạch bạch huyết, ớn lạnh, mệt mỏi, phát ban có thể nhìn giống như mụn nước xuất hiện trên mặt, bên trong miệng hoặc ở các bộ phận khác của cơ thể như bàn tay, bàn chân, ngực, bộ phận sinh dục hoặc hậu môn. Bệnh đậu mùa khỉ có thể tự khỏi trong vòng 2-3 tuần; tuy nhiên hay gặp tổn thương da toàn thân và có hạch to kéo dài 2-3 tuần. Bệnh thường nặng ở trẻ em, phụ nữ có thai hoặc người suy giảm miễn dịch.

 **Khi có triệu chứng**

Nếu bạn có các triệu chứng như phát ban, sốt, giảm năng lượng hãy liên hệ với nhân viên y tế để được tư vấn xét nghiệm và điều trị kịp thời.

Nếu bạn nghi ngờ hoặc được khẳng định đã nhiễm bệnh đậu mùa khỉ, hãy tự cách ly và đến các đến khi các vết ban,vết loét đã lành và rụng hết vảy và nên tránh quan hệ tình dục.

Trong thời gian cách ly, bạn có thể được điều trị để giảm nhẹ các triệu chứng của bệnh đậu mùa khỉ. Người chăm sóc cho bạn cần tuân thủ các biện pháp bảo vệ cá nhân.

**3. Các biện pháp phòng tránh**

Để chủ động phòng chống dịch bệnh đậu mùa khỉ ở nước ta, Bộ Y tế khuyến cáo người dân chủ động thực hiện các biện pháp phòng bệnh sau:

- Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi, tốt nhất che bằng khăn vải hoặc khăn tay hoặc khăn giấy dùng một lần hoặc ống tay áo để làm giảm phát tán các dịch tiết đường hô hấp; rửa tay bằng xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch sát khuẩn ngay sau khi ho, hắt hơi. Không khạc nhổ bừa bãi nơi công cộng.

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

- Người có triệu chứng phát ban cấp tính không rõ nguyên nhân kèm theo một hoặc nhiều triệu chứng nghi ngờ cần chủ động liên hệ với cơ sở y tế để được theo dõi, tư vấn kịp thời. Đồng thời, cần chủ động tự cách ly, tránh quan hệ tình dục.

- Tránh tiếp xúc gần với người mắc bệnh đậu mùa khỉ, tránh tiếp xúc trực tiếp với những vết thương, dịch cơ thể, giọt bắn và các vật dụng, đồ dùng bị nhiễm mầm bệnh. Trong trường hợp nơi ở/nơi làm việc có người mắc hoặc nghi ngờ mắc bệnh, cần thông báo cho cơ quan y tế để được tư vấn và xử trí kịp thời, không tự ý điều trị.

- Người đến các quốc gia có lưu hành dịch bệnh đậu mùa khỉ (khu vực Trung và Tây Phi), cần tránh tiếp xúc với động vật có vú (chết hoặc sống) như: động vật gặm nhấm, thú có túi, động vật linh trưởng có thể chứa vi rút đậu mùa khỉ. Khi quay trở về Việt Nam cần chủ động khai báo với cơ quan y tế địa phương để được tư vấn.

- Đảm bảo an toàn thực phẩm, thực hiện lối sống lành mạnh, tăng cường vận động thể lực, nâng cao sức khỏe.

 *Hà đông, ngày 03 tháng 10 năm 2022*

        **Người viết bài Người duyệt bài**

 **Quản Thái Bảo Ngọc Nguyễn Thị Hương**