**PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH MÙA ĐÔNG XUÂN**

Đông Xuân là thời điểm thời tiết thay đổi thất thường, nhiệt độ thấp, độ ẩm cao tạo điều kiện thuận lợi cho các loại vi rút, vi khuẩn phát triển và lây lan làm tăng nguy cơ gây bệnh ở người, lây lan trong cộng đồng và bùng phát bệnh truyền nhiễm, đặc biệt là các bệnh lây truyền qua đường hô hấp, đường tiêu hóa như bệnh tay chân miệng, cúm mùa, sởi, thủy đậu, viêm phổi, viêm đường hô hấp, tiêu chảy,…

Để chủ động phòng, chống dịch bệnh mùa đông xuân, bảo vệ sức khỏe cá nhân và cộng đồng người dân cần thực hiện các khuyến cáo sau:

**1. Giữ gìn vệ sinh cá nhân và môi trường sống**

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn, đặc biệt là trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.

- Vệ sinh mũi, họng hằng ngày; che miệng, mũi khi ho, hắt hơi bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay.

- Thực hiện tốt vệ sinh môi trường; vệ sinh nhà cửa, lau dọn bề mặt các vật dụng thường xuyên bằng dung dịch khử trùng, sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh.

**2. Giữ ấm cơ thể khi thời tiết chuyển lạnh**

- Ủ ấm cơ thể, đặc biệt là giữ ấm các vùng như cổ, ngực, bàn tay và bàn chân. Tránh để cơ thể tiếp xúc đột ngột với không khí lạnh.

- Khi đi xe máy, khi làm việc ngoài trời, ra ngoài trời vào ban đêm, sáng sớm cần mặc đủ ấm, tránh gió lùa, hoặc bị nhiễm lạnh.

**3. Đảm bảo dinh dưỡng**

- Đảm bảo an toàn thực phẩm, ăn chín, uống chín; ăn uống đủ chất, đủ dinh dưỡng.

- Ăn đủ bữa, tăng cường bổ sung rau xanh và trái cây để cung cấp vitamin tăng sức đề kháng.

- Uống đủ nước, tránh sử dụng đồ uống có cồn và chất kích thích.

**4. Tiêm phòng đầy đủ**

- Tiêm vắc xin phòng bệnh đầy đủ và đúng lịch theo hướng dẫn của cơ quan y tế (đối với các bệnh có vắc xin phòng bệnh như: sởi, rubella, ho gà, não mô cầu, thủy đậu, cúm…).

**5. Tránh đến nơi đông người khi không cần thiết**

- Tránh tiếp xúc với những người đang có dấu hiệu bị các bệnh truyền nhiễm đường hô hấp như sởi, rubella, ho gà, não mô cầu, thủy đậu, cúm...

- Đeo khẩu trang khi đến nơi đông người hoặc khi tiếp xúc gần với người khác.

**6. Theo dõi sức khỏe và thăm khám kịp thời**

- Khi có dấu hiệu như sốt, ho, khó thở cần đến cơ sở y tế để được khám và điều trị kịp thời.

- Không tự ý dùng thuốc khi chưa có chỉ định của bác sĩ.

**7. Tăng cường hoạt động thể chất**

- Duy trì tập thể dục đều đặn để nâng cao sức khỏe, cải thiện sức đề kháng.

- Tránh làm việc quá sức hoặc thức khuya, giữ tinh thần lạc quan.

 Người dân hãy chủ động thực hiện các biện pháp phòng chống dich để bảo vệ sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng.

**TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TỈNH HƯNG YÊN**