

Tiêm chủng

Vắc xin phối hợp với hệ miễn dịch của trẻ để phòng ngừa các bệnh nghiêm trọng. Vì vậy, tiêm phòng đầy đủ các loại vắc-xin thường quy cho trẻ là cực kỳ quan trọng.

HỌC SINH MẪU GIÁO CHUYỂN TIẾP (TK)/K-12 CẦN XUẤT TRÌNH BẰNG CHỨNG ĐÃ TIÊM CÁC LOẠI VACCINE SAU:



- Vắc xin bạch hầu, uốn ván và ho gà (DTaP, DTP, Tdap hoặc Td) — 5 liều
- Vắc xin bại liệt (OPV hoặc IPV) — 4 liều
- Viêm gan B — 3 liều
- Vắc xin sởi, quai bị và rubella (MMR) — 2 liều
- Vắc xin thủy đậu (Varicella) — 2 liều

HỌC SINH LÊN LỚP 7 CẦN XUẤT TRÌNH GIẤY TỜ ĐÃ TIÊM:



- Vắc xin uốn ván, bạch hầu, ho gà (Tdap) — 1 liều
- Vắc xin thủy đậu (Varicella) — 2 liều

LƯU GIỮ HỒ SƠ TIÊM CHỦNG CỦA TRẺ:



- Trường học, trại hè, đội thể thao, đại học, trường hợp đi nước ngoài và nhiều nơi khác có thể sẽ yêu cầu phải cung cấp hồ sơ tiêm chủng.
- Một số gia đình lưu giữ hồ sơ tiêm chủng của trẻ chung với các giấy tờ quan trọng khác, như giấy khai sinh và hộ chiếu.

Hãy mang theo sổ tiêm chủng của trẻ mỗi lần đi khám và nhờ bác sĩ hoặc y tá ghi lại loại vắc xin, ngày tiêm và liều lượng. Quý vị có thể yêu cầu bác sĩ cung cấp hồ sơ bệnh án của trẻ.

Rửa tay

Rửa tay giúp học sinh và gia đình giữ gìn sức khỏe. Hành động này giúp ngăn ngừa lây lan các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp và đường tiêu hóa.

HƯỚNG DẪN RỬA TAY ĐÚNG CÁCH CHO HỌC SINH VÀ GIA ĐÌNH:



- **Xả nước ướt tay** dưới vòi nước sạch (ấm hoặc lạnh), tắt vòi và bôi xà phòng.
- **Tạo bọt** bằng cách xoa hai tay vào nhau. Nhớ xoa cả mu bàn tay, giữa các kẽ ngón tay và dưới móng tay.
- **Kỳ tay** trong ít nhất 20 giây. Cần bấm giờ cho chuẩn? Hãy ngân nga "Chúc mừng sinh nhật" từ đầu đến cuối hai lần.
- **Xả sạch** dưới vòi nước chảy.
- **Lau khô** bằng khăn sạch hoặc máy sấy.



KHI NÀO HỌC SINH VÀ GIA ĐÌNH NÊN RỬA TAY:



- Sau khi đi vệ sinh,
- Trước bữa trưa,
- Sau khi chơi ngoài trời, và
- Sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi.

Nếu không có sẵn xà phòng và nước, dùng nước rửa tay ít nhất 60% nồng độ cồn để tránh bị ốm và lây lan vi trùng sang người khác.

Vệ sinh khi ho và hắt hơi



Thực hành và củng cố các quy tắc này có thể giúp học sinh, gia đình phòng tránh bị nhiễm và lây lan các loại virus đường hô hấp, Covid 19 và Cúm.

QUY TẮC VỆ SINH KHI HO VÀ HẮT HƠI MÀ HỌC SINH VÀ GIA ĐÌNH NÊN THỰC HIỆN:



- Dùng khăn giấy che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi.
- Nếu không có sẵn khăn giấy, nên **ho hoặc hắt hơi vào khuỷu tay**, chứ không phải vào bàn tay.
- **Vứt bỏ khăn giấy bẩn** vào thùng rác.
- **Quay lưng hoặc đi chỗ khác** khi cần ho hoặc hắt hơi.
- **Rửa tay hoặc dùng nước rửa tay** sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi.



NGOÀI RA, HỌC SINH VÀ GIA ĐÌNH CÓ THỂ:

- **Đeo khẩu trang** để giảm lây lan các loại vi trùng đường hô hấp.
- **Giữ cho không khí trong nhà trong lành hơn.**
 - Mở cửa sổ,
 - Sử dụng máy lọc không khí di động,
 - Và Tổ chức các cuộc tụ họp lớn ngoài trời.



Che miệng khi ho và hắt hơi, giữ tay sạch sẽ để giúp ngăn ngừa lây lan của các bệnh đường hô hấp.



Ở nhà khi bị ốm

Ở nhà khi bị ốm có thể giúp giảm nguy cơ lây lan bệnh truyền nhiễm giữa học sinh và gia đình.

HỌC SINH NÊN NGHỈ ỚM NẾU CÓ CÁC TRIỆU CHỨNG SAU:



- **Sốt**, bao gồm sốt kèm theo phát ban mới xuất hiện.
- **Nôn mửa** hơn hai lần trong vòng 24 giờ.
- **Tiêu chảy** gây "són", có máu trong phân hoặc làm trẻ đi ngoài nhiều hơn hai lần so với bình thường trong vòng 24 giờ.
- **Viêm loét da** có chảy dịch từ vùng da hở và không thể băng bó lại.
- **Triệu chứng virus đường hô hấp** càng ngày càng nghiêm trọng hoặc không thấy cải thiện.



HỌC SINH CÓ THỂ ĐI HỌC LẠI KHI:

- **Không sốt** (và không sử dụng thuốc hạ sốt) trong ít nhất 24 giờ.
- **Bệnh nhân bị sốt kèm theo phát ban mới xuất hiện đã được bác sĩ thăm khám** và cơn sốt đã giảm.
- **Các vết viêm loét da hở đã đóng vảy và đang nhận điều trị** từ chuyên gia y tế.
- **Tình trạng nôn mửa đã chấm dứt** vào sáng hôm sau, bụng dạ không còn đầy thức ăn và đồ lỏng ra ngoài.
- **Tình trạng tiêu chảy đã được cải thiện**, trẻ không còn bị són hoặc đi ngoài quá 2 lần/24 giờ so với bình thường.
- **Các triệu chứng nhiễm virus đường hô hấp đã thuyên giảm** được ít nhất 24 giờ.



Chơi với vật nuôi và động vật an toàn



Vật nuôi và động vật có thể mang các loại mầm bệnh có hại, gây bệnh cho chúng ta. Biết cách chơi và chăm sóc vật nuôi an toàn có thể giúp ngăn ngừa lây lan của các bệnh truyền nhiễm từ động vật sang người.

CÁCH CHĂM SÓC THÚ CƯNG VÀ ĐỘNG VẬT PHÙ HỢP CHO HỌC SINH VÀ GIA ĐÌNH:



- **Luôn rửa tay** sau khi tiếp xúc hoặc ở gần động vật hoặc chất thải, thức ăn hoặc đồ dùng của chúng.
- **Để thú cưng và đồ dùng của chúng cách xa khu vực bếp** hoặc các khu vực khác nơi bạn nấu nướng, bày biện hoặc ngồi ăn uống.
- **Dọn dẹp** chất thải động vật đúng cách.
- **Không chơi thô bạo** với động vật để tránh bị cắn và cào.
- **Nhìn ngắm động vật hoang dã từ một khoảng cách an toàn** để phòng tránh bệnh tật và thương tích.



NGAY LẬP TỨC RỬA SẠCH VẾT CẢN, VẾT CÀO BẰNG XÀ PHÒNG VÀ NƯỚC, RỜI ĐI BÁC SĨ NẾU:



- Vết thương nặng hoặc ửng đỏ, đau, da ấm lên hoặc sưng tấy
- Con vật đó có vẻ bị ốm; hoặc
- Nếu quý vị không rõ về tình trạng tiêm phòng của con vật.

Cha mẹ phải luôn trông chừng con cái khi trẻ ở gần vật nuôi và động vật. Trẻ không được hôn, ôm sát mặt hoặc để thú cưng liếm mặt hay miệng.

Tham quan biển hồ, sông suối an toàn



Nước từ các nguồn tự nhiên như đại dương, hồ hoặc sông suối có thể chứa các loại vi trùng gây bệnh cho con người.

CÁC BIỆN PHÁP AN TOÀN KHI THAM QUAN BIỂN HỒ, SÔNG SUỐI CHO HỌC SINH VÀ GIA ĐÌNH:

- Khuyến khích học sinh không:
 - Nuốt nước,
 - Cho cát vào miệng, hoặc
 - Đi vệ sinh xuống nước.



HỌC SINH VÀ GIA ĐÌNH KHÔNG NÊN XUỐNG NƯỚC NẾU:



- Có biển báo cho biết khu vực bơi lội đã đóng cửa.
- Nước trông đục hơn bình thường, bị đổi màu hoặc có mùi khó chịu.
- Trời đang mưa lớn và/hoặc xảy ra lũ lụt. Nước mưa và nước lũ có thể bị ô nhiễm phân người và động vật.
- Thấy có đường ống dẫn chảy vào sông hồ hoặc khu vực xung quanh.
- Bị tiêu chảy.
- Có vết trầy xước hoặc vết thương hở (đặc biệt là do phẫu thuật hoặc xô khuyên).

Phụ huynh nên kiểm tra trước qua mạng để tìm hiểu xem khu vực bơi lội hiện có đang được giám sát, trong tình trạng cảnh báo hay đã bị đóng cửa vì lý do sức khỏe hoặc an toàn hay không.