

# **PHÒNG BỆNH TAY CHÂN MIỆNG BẢO VỆ TRẺ NHỎ NGAY TỪ HÔM NAY**

## **1. Tay chân miệng – Bệnh truyền nhiễm dễ lây ở trẻ nhỏ**

Tay chân miệng là bệnh truyền nhiễm cấp tính do virus đường ruột (thường gặp nhất là Enterovirus 71 và Coxsackievirus) gây ra, lây lan nhanh qua đường tiêu hóa và tiếp xúc trực tiếp với dịch tiết của người bệnh.

Bệnh thường gặp ở trẻ dưới 5 tuổi, đặc biệt tại các trường mầm non, nhóm trẻ gia đình. Thời điểm giao mùa, thời tiết nóng ẩm là điều kiện thuận lợi để bệnh bùng phát thành ổ dịch.

## **2. Dấu hiệu nhận biết sớm**

Phụ huynh cần chú ý các biểu hiện sau:

- Sốt nhẹ hoặc sốt cao
- Trẻ mệt mỏi, bỏ ăn, quấy khóc
- Xuất hiện bóng nước ở lòng bàn tay, bàn chân, mông
- Loét miệng, đau miệng, chảy nước bọt nhiều
- Dấu hiệu cảnh báo nặng cần đưa trẻ đi viện ngay:
  - + Sốt cao không hạ
  - + Giật mình chới với, run tay chân
  - + Nôn nhiều, thở nhanh, mệt nhiều
- Tay chân miệng có thể diễn biến nhanh và gây biến chứng nguy hiểm nếu không theo dõi sát.

## **3. Cách phòng bệnh hiệu quả**

Hiện chưa có thuốc điều trị đặc hiệu, vì vậy phòng bệnh là yếu tố quan trọng nhất.

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng (trước ăn, sau vệ sinh, sau thay tã cho trẻ)
- Vệ sinh đồ chơi, vật dụng, sàn nhà bằng dung dịch khử khuẩn
- Ăn chín – uống sôi, sử dụng nguồn nước sạch
- Không cho trẻ tiếp xúc với trẻ nghi mắc bệnh
- Khi phát hiện trẻ mắc bệnh, cần cho nghỉ học để tránh lây lan

## **4. Chủ động theo dõi và đưa trẻ đi khám kịp thời**

Phần lớn bệnh tay chân miệng có thể tự khỏi nếu được chăm sóc và theo dõi đúng cách. Tuy nhiên, phụ huynh tuyệt đối không chủ quan khi trẻ có dấu hiệu bất thường.

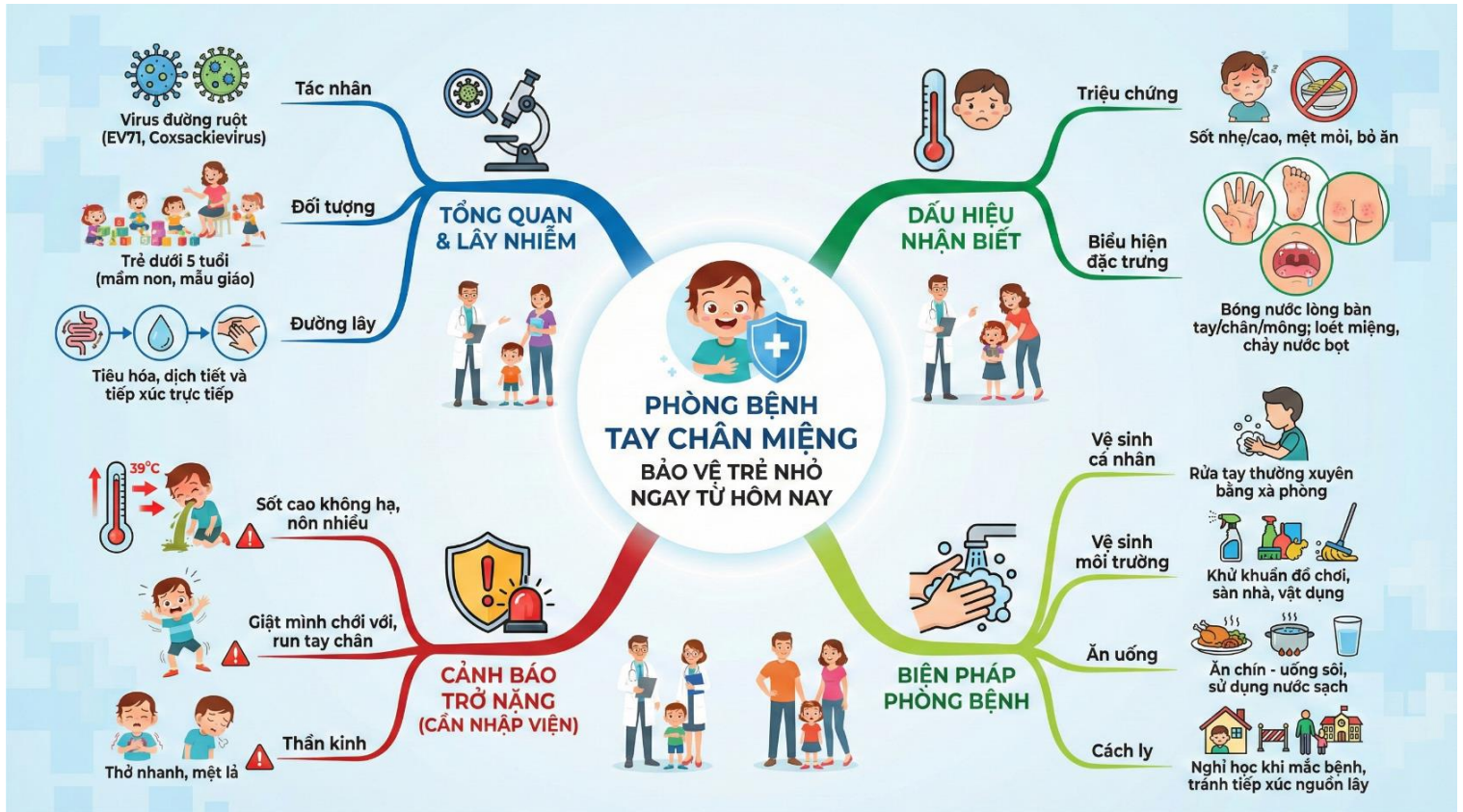
*Vĩnh Hòa, ngày 04 tháng 3 năm 2026*

**Người viết**

**CN Nguyễn Văn Tùng**

**TTYT U Minh Thượng, An Giang**

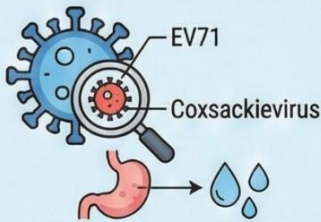
**SĐT: 0986.301.734**



# PHÒNG BỆNH TAY CHÂN MIỆNG BẢO VỆ TRẺ NHỎ NGAY TỪ HÔM NAY



## HIỂU VỀ BỆNH



**Nguyên nhân:** Bệnh truyền nhiễm cấp tính do virus đường ruột (EV71, Coxsackievirus).



**Đường lây:** Lây qua đường tiêu hóa và tiếp xúc trực tiếp với dịch tiết (nước bọt, phân, phỏng nước).



**Đối tượng nguy cơ:** Chủ yếu trẻ em dưới 5 tuổi.

## DẤU HIỆU NHẬN BIẾT



**Toàn thân:** Sốt (nhẹ hoặc cao), mệt mỏi, chán ăn, bỏ bú.



**Điển hình:** Xuất hiện bóng nước, hồng ban trên lòng bàn tay, bàn chân, mông, đầu gối.



**Miệng:** Loét miệng, đau họng, tăng tiết nước bọt, khiến trẻ quấy khóc.

## CẢNH BÁO NGUY HIỂM - CHẾ ĐỘ KHẨN CẤP



**CẦN ĐI VIỆN NGAY NẾU TRẺ CÓ BIỂU HIỆN:**



**Sốt cao không hạ:** Sốt trên 38.5°C kéo dài trên 48 giờ, không đáp ứng thuốc hạ sốt.



**Giật mình chói với:** Xuất hiện thường xuyên, ngay cả khi ngủ.



**Thần kinh:** Run chi, đi loạng choạng, yếu tay chân.



**Tiêu hóa/Hô hấp:** Nôn nhiều, thở nhanh, khó thở, tím tái.



## BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA



**Vệ sinh cá nhân:** Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước sạch (trước khi ăn, sau khi vệ sinh, sau khi thay tã).



**Vệ sinh môi trường:** Khử khuẩn đồ chơi, bề mặt sàn nhà, vật dụng tiếp xúc hàng ngày.



**An toàn thực phẩm:** Thực hiện ăn chín, uống sôi, đảm bảo vệ sinh.



**Cách ly nguồn lây:** Cách ly trẻ bệnh tại nhà ít nhất 10 ngày để tránh lây lan cộng đồng.