



SỐ 10/2023 (254)
NĂM THỨ HAI MƯƠI BỐN

Sức khỏe Bình Dương

**Tuần lễ dinh dưỡng và phát triển
16 - 23/10/2023**

**“Sử dụng và bảo vệ nước sạch đúng cách
để cải thiện dinh dưỡng, sức khỏe, nâng cao chất lượng cuộc sống”**



TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TỈNH BÌNH DƯƠNG

Địa chỉ: Số 209 Yersin, P. Phú Cường, TP. Thủ Dầu Một, T. Bình Dương

Website: <http://ksbtbinhduong.com>

Email: bantinsuckhoebinhduong@gmail.com



Sức khỏe Bình Dương

Chịu trách nhiệm xuất bản

Bs. Huỳnh Minh Chín - Phó Giám đốc Sở Y tế

Trưởng ban biên tập

Bs. Nguyễn Kiều Uyên

Thành viên ban biên tập

Bs. Trần Tấn Tài

Bs. Dương Tấn Tài

Bs. Trần Văn Chung

Ths. Trần Minh Hoàng

Ds. Lê Thị Tuyết Bình

Ths. Bùi Minh Hiền

Bs. Phan Kim Sương

Bs. Dương Thanh Hiền

Cn. Nguyễn Bình Minh

Thư ký

Ds. Nguyễn Thị Giang Nhung

Trình bày

Cn. Vũ Oanh

Cn. Phạm Đình Dân

Cn. Đào Thị Bích Hạnh

Giấy Phép

Số 66/GPXBTT-STTTT của

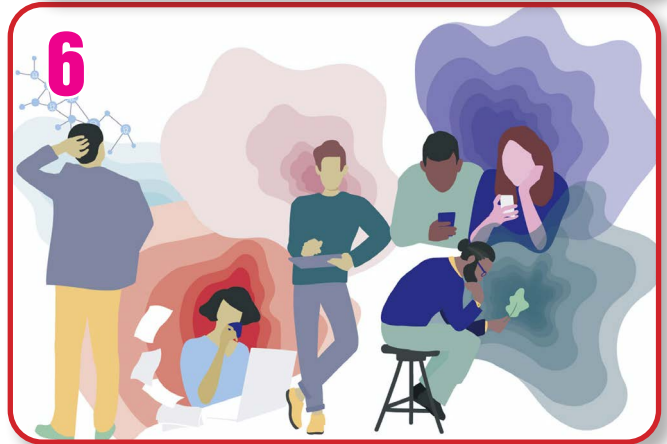
Sở Thông tin Truyền thông tỉnh Bình Dương
cấp ngày 16 tháng 12 năm 2022

TRONG SỐ NÀY

2



6



9



11



14



19



HỌC TẬP VÀ LÀM THEO TƯ TƯỞNG, ĐẠO ĐỨC, PHONG CÁCH HỒ CHÍ MINH

CHỦ TỊCH HỒ CHÍ MINH VỚI PHỤ NỮ VIỆT NAM

Sinh thời Chủ tịch Hồ Chí Minh luôn quan tâm và đánh giá cao vai trò của phụ nữ Việt Nam trong quá trình phát triển của lịch sử dân tộc. Người xác định phụ nữ là một trong những nhân tố quyết định đến sự thành bại của Cách mạng trong sự nghiệp đấu tranh giải phóng dân tộc. Trong công cuộc xây dựng và bảo vệ Tổ quốc Việt Nam xã hội chủ nghĩa, nhận thấy phụ nữ có nhiều khả năng làm lãnh đạo, từ cấp cơ sở đến Trung ương, do đó, Người đề nghị Đảng, Chính phủ và các cấp, các ngành phải đặc biệt chú ý, cất nhắc phụ nữ vào đúng những vị trí, chức vụ phù hợp với khả năng để chị em có điều kiện phát huy năng lực của mình.

Bác Hồ mong muốn giải phóng phụ nữ và đánh giá cao vai trò, vị trí của phụ nữ trong xã hội

Ngay từ những năm tháng bôn ba tìm đường cứu nước,

Bác Hồ luôn quan tâm đến phụ nữ và trẻ em ở những nước thuộc địa nói chung, Việt Nam nói riêng. Người cho đó là những lớp người khổ nhất trong những người khổ cực, họ không những phải chịu đựng nỗi đau của người dân mất nước, bị tước đoạt hết các quyền tự do, dân chủ mà còn bị ngược đãi, chà đạp lên cả phẩm giá con người.

Xuất phát từ lòng nhân ái bao la và sự đồng cảm sâu sắc với nỗi đau khổ mà người phụ nữ phải gánh chịu dưới chế độ thực dân, phong kiến nên Chủ tịch Hồ Chí Minh luôn đặt ra yêu cầu bức thiết phải giải phóng “nửa thế giới” khỏi “xiềng xích nô lệ”. Người xác định: “Phụ nữ chiếm một nửa tổng số nhân dân. Để xây dựng chủ nghĩa xã hội thì phải thật sự giải phóng phụ nữ và tôn trọng quyền lợi của phụ nữ”.

Trong Thư gửi phụ nữ nhân dịp kỷ niệm Khởi nghĩa Hai Bà

Trung và ngày Quốc tế Phụ nữ (8/3/1952), Chủ tịch Hồ Chí Minh đã khẳng định vai trò quan trọng của phụ nữ trong suốt chiều dài lịch sử dân tộc, Người viết: “Non sông gấm vóc Việt Nam do phụ nữ ta, trẻ cũng như già, ra sức dệt thêu mà thêm tốt đẹp, rực rỡ”.

Cùng với việc đánh giá cao sự đóng góp của phụ nữ trong kháng chiến, trong xây dựng đất nước, Bác căn dặn phụ nữ cần phải luôn cố gắng hơn nữa: “... Tất cả phụ nữ phải hăng hái nhận lấy trách nhiệm của người làm chủ đất nước, tức là phải ra sức thi đua tăng gia sản xuất và thực hành tiết kiệm để xây dựng nước nhà, xây dựng chủ nghĩa xã hội. Muốn làm tròn nhiệm vụ vẻ vang đó, phụ nữ ta phải xoá bỏ cái tâm lý tự ty và ỷ lại; phải có ý chí tự cường, tự lập; phải nâng cao lên mãi trình độ chính trị, văn hóa, kỹ thuật (...).

Xem tiếp trang 16



Bãi bỏ một số văn bản phòng, chống dịch COVID-19

Ngày 27/9, Bộ Y tế đã có Tờ trình gửi Chính phủ về việc ban hành Quyết định của Thủ tướng Chính phủ công bố hết dịch COVID-19 thuộc nhóm A và bãi bỏ một số văn bản phòng chống dịch COVID-19 do Ban Chỉ đạo Quốc gia phòng chống COVID-19 và Thủ tướng Chính phủ ban hành.

Bộ Y tế đã có Tờ trình 1248/

Ttr-BYT gửi Chính phủ về việc ban hành Nghị quyết của Chính phủ bãi bỏ một số Nghị quyết phòng, chống dịch COVID-19 do Chính phủ ban hành, Bộ Y tế đề xuất Chính phủ bãi bỏ toàn bộ 6 Nghị quyết và bãi bỏ 1 phần 2 Nghị quyết của Chính phủ liên quan đến công tác phòng chống dịch.

Theo đó, Bộ Y tế có Quyết định 3983/QĐ-BYT ngày

29/10/2023 về Quyết định Bãi bỏ một số văn bản phòng, chống COVID-19 do Bộ Y tế ban hành. Bộ Y tế bãi bỏ 63 quyết định của Bộ trưởng Bộ Y tế, 92 công văn của Bộ Y tế và 05 Công điện của Bộ Y tế.

Bích Hạnh (tổng hợp)

Lấy ý kiến góp ý cho dự thảo Nghị quyết của HĐND tỉnh

Sở Y tế tỉnh Bình Dương ban hành 02 công văn số 3282/SYT-VP ngày 19/10/2023 và công văn số 3283/SYT-VP ngày 19/10/2023 của Sở Y tế về việc lấy ý kiến góp ý cho dự thảo Nghị quyết của HĐND tỉnh. Góp ý 02 Nghị quyết về quy định chế độ hỗ trợ đối với sinh viên hệ chính quy theo học các ngành Điều dưỡng, Hộ sinh của tỉnh Bình Dương và Nghị quyết quy định chế độ hỗ trợ đối với công chức, viên chức, người lao động Ngành Y tế tỉnh Bình Dương

Phương pháp ghép tim mới

CÓ THỂ CỨU ĐƯỢC NHIỀU NGƯỜI BỆNH HƠN

Các nhà nghiên cứu cho biết một phương pháp ghép tim mới có thể làm tăng số lượng tim có thể cấy ghép và cứu được nhiều mạng sống hơn.

Hiện nay, hầu hết tim được ghép đều đến từ những người hiến tặng đã chết não. Điều này có nghĩa là người đó không còn ý thức cũng như nhận thức sau khi bị tổn thương não nghiêm trọng. Trong trường hợp chết não, hệ thống máy thở có thể đảm bảo hoạt động hô hấp của cơ thể và cung cấp oxy cho các cơ quan cho đến khi chúng được để vào thiết bị lưu trữ hạ nhiệt và phục hồi. Nhưng với phương pháp mới, tim sẽ được hiến tặng từ các trường hợp tử vong do ngưng tuần hoàn.

Tử vong do ngưng tuần hoàn xảy ra khi một người bị tổn thương não không thể cứu sống nhưng vẫn còn một số chức năng của não. Trong những trường hợp này, các thành viên trong gia đình có thể đưa ra quyết định dừng lại các biện pháp hỗ trợ sự sống. Điều này có nghĩa là các cơ quan sẽ không được cung cấp oxy trong một thời gian trước khi chúng được “hồi sinh”. Hiện nay, thậm chí một số cơ quan nội tạng khác được lấy từ những người bị tử vong do ngưng tuần hoàn, nhưng các bác sĩ đã phản đối việc sử dụng tim vì có thể chúng đã bị tổn thương do thiếu oxy.

Một nghiên cứu mới từ các nhà nghiên cứu tại Trường Y thuộc Đại học Duke của Bắc Carolina dẫn đầu, được công bố gần đây trên Tạp chí Y học New England, cho thấy



tim cũng có thể được phục hồi sau những trường hợp tử vong do ngưng tuần hoàn. Các nhà nghiên cứu cho biết việc sử dụng tim từ những người tử vong do ngưng tuần hoàn có thể mang lại cho hàng nghìn người bệnh cơ hội được cấy ghép, và nó có thể làm tăng số lượng tim được hiến tặng lên 30%. Với phương pháp mới, các bác sĩ có thể lấy những quả tim trong trường hợp tử vong do tuần hoàn và đưa chúng vào một hệ thống bơm ngoài cơ thể để “hồi sinh” chúng. Quá trình này giúp vận chuyển máu và chất dinh dưỡng qua tim. Các quả tim sẽ được kiểm tra để đảm bảo chúng hoạt động hiệu quả trước khi được cấy ghép.

Nghiên cứu này được thực hiện tại nhiều bệnh viện trên khắp nước Mỹ với sự tham gia của 180 người nhận ghép tạng, một nửa nhận tim “Donation after Cardiac Death” (nghĩa là

hiến sau khi ngưng tim viết tắt là DCD) và một nửa nhận tim từ người hiến tặng chết não.

Các nhà nghiên cứu đã báo cáo trên Tạp chí Y học New England rằng tỷ lệ sống sót 6 tháng sau đó là như nhau, 94% đối với những người nhận tim DCD và 90% đối với những người nhận tim hiến tặng theo phương pháp hiện tại.

Ở Mỹ năm ngoái, 4.111 ca ghép tim đã được thực hiện. Mặc dù đây là con số kỷ lục nhưng vẫn chưa đủ để đáp ứng nhu cầu điều trị của người bệnh. Hàng trăm ngàn người bị suy tim nặng nhưng nhiều người không được tiếp nhận điều trị ghép tim. Bên cạnh đó, nhiều người bệnh đã tử vong trong khi chờ đợi có tim để được cấy ghép./.

**BS Nguyễn Quốc Thịnh
BVĐK Tỉnh Bình Dương**

Hưởng ứng Ngày quốc tế người cao tuổi 01/10/2023

Nâng cao đời sống vật chất, tinh thần và chăm sóc sức khỏe người cao tuổi

Ngày 14/12/1990, tại Đại hội đồng Liên hợp Quốc đã quyết định lấy ngày 01 tháng 10 hàng năm là "Ngày Quốc tế Người cao tuổi" nhằm nâng cao nhận thức về các vấn đề ảnh hưởng đến người cao tuổi, chẳng hạn như quá trình lão hóa và việc lạm dụng người cao tuổi. Việt Nam là một trong số các nước đã hưởng ứng việc tổ chức Ngày Quốc tế người cao tuổi ngay từ đầu.



Hưởng ứng Ngày thế giới rửa tay với xà phòng 15/10/2023

"Bàn tay sạch trong tầm tay"

Nhận thấy tầm quan trọng của việc rửa tay với nước sạch và xà phòng, năm 2008, Liên Hợp Quốc thống nhất chọn ngày 15 tháng 10 hàng năm là "Ngày Thế giới rửa tay với xà phòng" để nâng cao nhận thức toàn cầu về tầm quan trọng của việc rửa tay với xà phòng, nâng cao chất lượng cuộc sống cho mọi người trên thế giới. Chủ đề của Ngày Thế giới rửa tay với xà phòng năm nay (15/10/2023) là "Bàn tay sạch trong tầm tay" nhằm truyền thông mạnh mẽ đến tất cả mọi người về hành động rửa tay đơn giản nhưng rất hiệu quả, ai cũng có thể thực hiện được.



Hưởng ứng Ngày Quốc tế trẻ em gái 11/10/2023

"Thúc đẩy bình đẳng giới, góp phần giảm thiểu mất cân bằng giới tính khi sinh"

Nâng cao nhận thức của mọi tầng lớp nhân dân, cộng đồng xã hội về việc bảo vệ, chăm sóc trẻ em gái. Đồng thời, kêu gọi sự quan tâm hơn nữa từ các cấp, các ngành trong việc thúc đẩy bình đẳng giới, từ đó từng bước góp phần giảm thiểu mất cân bằng giới tính khi sinh; phát huy hơn nữa sự tham gia của nam giới vì bình đẳng giới; phát huy vai trò, nâng cao vị thế của phụ nữ và trẻ em gái, vận động người dân thay đổi tư duy, nhận thức và hành động trong vấn đề chênh lệch giới tính khi sinh; xóa dần sự phân biệt giữa con trai và con gái trong quan niệm của nhiều người dân. Bên cạnh đó, đảm bảo an ninh xã hội cũng là nền tảng thúc đẩy bình đẳng giới, giảm thiểu mất cân bằng giới tính khi sinh



Ngày Thị giác Thế giới 12/10/2023: “Yêu đôi mắt bạn tại nơi làm việc”

Ngày Thị giác Thế giới được tổ chức vào tuần lễ thứ 2 của tháng 10 hàng năm, nhằm tập trung sự chú ý của toàn cầu vào vấn đề mù lòa và suy giảm thị lực. Ngày Thị giác Thế giới năm nay được tổ chức vào 12/10/2023 với thông điệp “Love your eyes at work - Yêu đôi mắt bạn tại nơi làm việc” nhằm mục tiêu nhắc nhở mọi người về tầm quan trọng của việc chăm sóc mắt tại nơi làm việc.

Hưởng ứng Ngày Điều dưỡng Việt Nam 26/10/2023

Ngày 26/10 – được chọn là Ngày Điều dưỡng Việt Nam với mục đích biểu dương và thể hiện lòng biết ơn đối với những y tá và điều dưỡng đang ngày đêm tận tình chăm sóc bệnh nhân. Đây là ngày quan trọng để tri ân và dành những tình cảm đặc biệt đối với những người làm công việc điều dưỡng, tận tâm chăm sóc người bệnh.



Hưởng ứng Tuần lễ dinh dưỡng và phát triển 16-23/10/2023

Sử dụng và bảo vệ nước sạch đúng cách để cải thiện dinh dưỡng, sức khỏe, nâng cao chất lượng cuộc sống

Chiến dịch Tuần lễ "Dinh dưỡng và Phát triển" năm 2023 với chủ đề “Sử dụng và bảo vệ nước sạch đúng cách để cải thiện dinh dưỡng, sức khỏe, nâng cao chất lượng cuộc sống”, nhằm mục đích đẩy mạnh các hoạt động truyền thông giáo dục sức khỏe – vận động xã hội để nâng cao kiến thức, thay đổi nhận thức, tạo sự quan tâm của các cấp, các ngành và toàn thể người dân trong việc sử dụng hiệu quả nguồn nước, góp phần đảm bảo an ninh dinh dưỡng, cải thiện sức khỏe và bảo vệ môi trường.



Chăm sóc sức khỏe tâm thần là quyền của tất cả mọi người

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), sức khỏe tâm thần là trạng thái khỏe mạnh về tinh thần giúp con người có thể đương đầu với những căng thẳng trong cuộc sống, phát huy được khả năng của mình, học tập tốt, làm việc tốt và đóng góp cho cộng đồng. Sức khỏe tâm thần tốt là một điều kiện quan trọng tạo nên hạnh phúc và sức khỏe lâu dài của con người. Tuy nhiên, các vấn đề rối loạn tâm thần đang có chiều hướng gia tăng. Trên thế giới, cứ tám người thì có một người đang phải sống với các tình trạng rối loạn tâm thần.



Tại Việt Nam, tỉ lệ mắc 10 rối loạn tâm thần thường gặp là 14,9% dân số, nghĩa là có gần 15 triệu người. Tuy nhiên đa số người dân cho rằng rối loạn tâm thần chỉ là tâm thần phân liệt (dân gian thường gọi là điên). Thực tế tỉ lệ tâm thần phân liệt là 0,47% dân số; trầm cảm, lo âu chiếm tỉ lệ cao, tới 5-6% dân số, còn lại là các rối loạn tâm thần khác như rối loạn cảm xúc lưỡng cực, rối loạn tâm thần liên quan tới sử dụng rượu bia, ma túy và các chất gây nghiện khác, v.v. Ở trẻ em các vấn đề sức khỏe tâm thần chiếm khoảng 12%, tương đương hơn 3 triệu trẻ em có nhu cầu về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần.

Ngày Sức khỏe tâm thần Thế giới năm 2023 với chủ đề “Chăm sóc sức khỏe tâm thần là quyền của tất cả mọi người” nhằm nâng cao kiến thức, thúc đẩy nhận thức và hành động của cộng đồng để chung tay bảo vệ sức khỏe tâm thần như là một quyền của cơ bản của con người. Thật vậy, chăm sóc sức khỏe tâm thần là quyền cơ bản của tất cả mọi người, bất kể họ là ai, ở đâu đều có quyền được chăm sóc sức khỏe tâm thần. Điều này bao gồm quyền được bảo vệ khỏi các rủi ro, nguy cơ gây ra các rối loạn tâm thần; quyền được khám và chăm sóc sức khỏe tâm thần; cơ sở vật chất, trang thiết bị chăm sóc sức khỏe tâm thần

cần sẵn có, dễ tiếp cận, chi phí chấp nhận được và đảm bảo chất lượng chăm sóc, điều trị. Bên cạnh đó, những bệnh nhân rối loạn tâm thần cần được đảm bảo quyền tự do, độc lập và hòa nhập cộng đồng sau khi hoàn tất điều trị.

Thủ tướng Chính phủ đã phê duyệt Kế hoạch quốc gia phòng, chống bệnh không lây nhiễm và rối loạn sức khỏe tâm thần giai đoạn 2022 – 2025 với mục tiêu tăng cường kiểm soát các yếu tố nguy cơ gây bệnh, đẩy mạnh các biện pháp dự phòng, phát hiện sớm và quản lý điều trị các bệnh tâm thần phân liệt, động kinh, trầm cảm, sa sút trí tuệ và các rối loạn sức khỏe tâm thần khác.



Mỗi người dân cần tăng cường nhận thức về sức khỏe tâm thần để tự chăm sóc cho mình, cho người thân, bạn bè, đồng nghiệp. Tuyệt đối không kỳ thị, phân biệt với người có vấn đề về sức khỏe tâm thần, có như vậy thì việc điều trị bệnh tâm thần mới đạt được những hiệu quả khả quan.

Hãy thực hiện tốt 10 hành động sau để dự phòng và nâng cao sức khỏe tâm thần:

1. Nhận ra và chia sẻ về cảm xúc của bản thân;
2. Tăng cường hoạt động thể chất;
3. Ăn uống lành mạnh;
4. Nghỉ ngơi đầy đủ;
5. Sử dụng đồ uống hợp lý;
6. Giữ liên lạc với người xung quanh;
7. Làm những công việc mà mình có khả năng;
8. Chấp nhận bản thân dù bạn là ai;
9. Đề nghị sự trợ giúp khi cần;
10. Quan tâm đến những người khác./.

Diệu Hương - Mai Thi

Trung tâm Y tế Dầu Tiếng chăm lo sức khỏe cho người cao tuổi



Thực hiện Kế hoạch số 201/KH-TTYT ngày 05 tháng 4 năm 2023 của Trung tâm Y tế huyện Dầu Tiếng về việc Chăm sóc sức khỏe người cao tuổi năm 2023. Nhằm nâng cao chất lượng dân số thông qua đẩy mạnh công tác tuyên truyền, chăm sóc sức khỏe cho người cao tuổi được tốt hơn, Trung tâm Y tế Dầu Tiếng tổ chức Khám quản lý sức khỏe cho người cao tuổi trên địa bàn huyện từ ngày 15/8/2023 đến ngày 22/9/2023.

Trong hoạt động này, người

cao tuổi được khám sức khỏe tổng quát, thử đường huyết, tư vấn các biện pháp phòng, chống dịch bệnh truyền nhiễm và bệnh mãn tính, v.v. Kết thúc đợt khám có 11.045 người cao tuổi được khám, quản lý sức khỏe miễn phí và nhận quà tại 12 xã/thị trấn. Hoạt động chăm sóc sức khỏe người cao tuổi được các cấp chính quyền đặc biệt quan tâm, tạo điều kiện để người cao tuổi được “sống vui, sống khỏe”./.

**CN. Ngọc Hà
(TTYT Dầu Tiếng)**

Vỡ
mạch máu



Xơ vữa
mạch máu



Cục máu
đông



Tai biến mạch máu não và những điều cần biết

Tai biến mạch máu não (TBMMN) hay còn gọi là đột quỵ, là một tình trạng bệnh lý rất nguy hiểm và khả năng dẫn đến tử vong là rất cao. Những người bệnh khi bị tai biến thì thường có một số biểu hiện ở giai đoạn khởi phát giúp có thể nhận biết được bệnh, từ đó có thể kịp thời xử trí và có phương pháp điều trị tai biến mạch máu não hiệu quả, giảm nguy cơ tử vong.

Một số nguyên nhân gây ra tai biến mạch máu não là: cao huyết áp; bệnh béo phì; bệnh đái tháo đường; hút thuốc lá, v.v.

Những triệu chứng của bệnh tai biến mạch máu não xuất hiện ngẫu nhiên, mang tính đột ngột, có thể ban đầu triệu chứng rất nhẹ nhưng sau đó sẽ tiến triển nặng hơn nên cần chú ý những triệu chứng sau để có thể xử trí tai biến mạch máu não kịp thời: Liệt, mất cảm giác nửa người như liệt chi trên, chi dưới, tê tay chân; Rối loạn về ngôn ngữ như nói khó, không hiểu người khác nói; Thị lực giảm; Rối loạn ý thức như: Lú lẫn, hôn mê, ngủ sâu; Méo miệng, v.v. Khi phát hiện bản thân hoặc người khác có một trong các dấu hiệu trên thì nên khẩn trương đến bệnh viện gần nhất để thăm khám. Không nên cạo gió, giác hơi, cắt , lể, v.v, vì sẽ làm trễ thời

gian vàng để cứu chữa hoặc có thể làm bệnh trở nặng hơn.

Hướng dẫn chăm sóc người bệnh tai biến mạch máu não:

Chế độ dinh dưỡng:

- Nhu cầu về đạm: Nên chọn những thực phẩm chứa ít cholesterol và nhiều đạm thực vật (đậu đỗ, đậu tương, đậu phụ) và đạm động vật (cá biển, cá đồng, sữa, thịt nạc...)

- Nhu cầu về chất béo: Nên cân bằng 1/3 chất béo động vật và 2/3 chất béo thực vật như vừng, lạc. Ngoài ra, các loại axit béo trong dầu thực vật còn có khả năng làm giảm nguy cơ đột quỵ, đặc biệt là do cục máu đông trong lòng mạch máu não.

- Nhu cầu về vitamin và chất khoáng: Tăng cường các loại hoa quả chính, rau củ, sữa, v.v. Bổ sung thêm Axit folic có thể làm giảm nguy cơ đột quỵ và nguy cơ bệnh tim. Axit folic có trong rau xanh, các loại đậu,

gạo, mỳ và các loại hoa quả có vị chua...

- Nhu cầu về năng lượng: Nên giảm bớt năng lượng trong khẩu phần ăn để tránh tăng cân, giảm nhẹ hoạt động cho bộ máy tiêu hóa và tuần hoàn

Nên cho người bệnh ăn những thức ăn mềm, lỏng dễ tiêu hóa, dễ hấp thu, chia nhiều bữa nhỏ trong ngày, không nên ăn quá no, hạn chế các loại gia vị cay, nóng. Tránh các loại thức ăn chế biến sẵn như: Dưa, cà muối chua, thịt xông khói, pate, xúc xích, v.v.

Chế độ tập luyện:

- Khi nằm viện: Nếu đủ điều kiện sức khỏe thì nên tập luyện ngay từ những ngày đầu bị TBMMN. Nguyên tắc tập luyện từ đơn giản đến phức tạp tùy theo mức độ hồi phục của người bệnh. Tập vận động nhẹ nhàng nhưng thường xuyên để giúp hồi phục nhanh. Thường xuyên thay đổi tư thế nằm để

phòng tránh loét, xoa bóp tay chân để máu lưu thông và giúp cứng khớp, teo cơ

- Sau khi xuất viện: người bệnh tập vận động tại nhà hoặc tại phòng tập vật lý trị liệu theo hướng dẫn. Cố gắng cho người bệnh tự làm các hoạt động sinh hoạt hàng ngày với sự trợ giúp của người thân để có thể hồi phục sớm.

- Nếu người bệnh bị rối loạn ngôn ngữ, ý thức, người thân cần trò chuyện thường xuyên, cho người bệnh nghe và đọc các câu chuyện trên báo chí, truyền hình, v.v. Người nhà nên khuyến khích cho người bệnh tập nói các câu từ đơn giản như đếm số, bảng chữ cái... với mức độ khó tăng dần. Để tăng khả năng hồi phục cần luyện nói khoảng 40 – 100 giờ trong vòng 3 tháng đầu.

Chế độ chăm sóc sinh hoạt

- Tất cả người bệnh TBMMN cần từ bỏ các thói quen có hại như hút thuốc lá, uống rượu, ăn mặn, v.v, cần uống thuốc đầy đủ theo toa và tái khám đúng hẹn của bác sĩ. Cần phải kiểm soát chặt chẽ các bệnh phối hợp như tăng huyết áp, đái tháo đường, v.v, để tránh tái phát bệnh và để lại hậu quả nặng nề

- Người bệnh cần có chế độ làm việc, nghỉ ngơi khoa học, tránh căng thẳng đầu óc, làm việc quá sức không tốt cho não.

- Đối với người cao tuổi, cần chú ý chế độ sinh hoạt khi thời tiết thay đổi, nhất là khi trời lạnh đột ngột, phải luôn giữ ấm cơ thể, hạn chế tai biến tái phát.

Chăm sóc người bệnh TBMMN là một quá trình kéo dài, kiên trì và phải có kiến thức cơ bản. Chăm sóc hiệu quả và khống chế tốt các yếu tố nguy cơ trên người bệnh đột quy vẫn là chiến lược tối ưu hiện nay, nhằm tránh đột quy tái phát và kéo dài tuổi thọ cho người bệnh đột quy./.

BS Lê Trọng Hiếu
BVĐK tỉnh Bình Dương

Viện chiến lược và chính sách y tế làm việc với ngành y tế thành phố Thuận An

Ngày 28/09/2023, Đoàn công tác của Viện Chiến lược và Chính sách y tế đến và làm việc với ngành Y tế thành phố Thuận An về tình hình hoạt động và mô hình tổ chức trạm y tế tuyến xã. Tiếp và làm việc với Đoàn có đại diện phòng y tế, Ban Giám đốc, Trưởng các khoa, phòng thuộc Trung tâm Y tế và 10 trạm y tế trên địa bàn thành phố. Đại diện ngành Y tế thành phố Thuận An, Ông Trần Tuấn Huy Cường – Phó Giám đốc Trung tâm Y tế đã báo cáo về tình hình hoạt động và mô hình tổ chức của Trạm Y tế trên địa bàn Thành phố Thuận An hiện nay.



Theo Thông tư 117/2014/TT-BYT ngày 08/12/2014 của Bộ Y tế quy định về y tế xã/phường/thị trấn, trạm y tế xã/phường/thị trấn là đơn vị y tế trực thuộc Trung tâm Y tế tuyến huyện, được thành lập theo đơn vị hành chính cấp xã. Trạm y tế có trụ sở riêng, cơ sở vật chất, trang thiết bị, thuốc, kinh phí và các điều kiện bảo đảm, đáp ứng đủ cho việc thực hiện nhiệm vụ. Được biết, thành phố Thuận An hiện có 10 trạm Y tế theo địa giới hành chính 10 xã/phường. Dân số toàn thành phố hiện có là 631.000 người. Mô hình hoạt động và việc thực hiện chức năng nhiệm vụ của các Trạm Y tế thực hiện đúng theo quy định

tại Thông tư Số 117/2014/TT-BYT ngày 08/12/2014 của Bộ Y tế.

Theo Viện Chiến lược và Chính sách y tế, Thông tư 117/2014/TT-BYT không còn phù hợp với tình hình thực tế hiện nay. Trong quá trình triển khai thực hiện, còn gặp nhiều khó khăn, bất cập. Viện Chiến lược và Chính sách y tế đang khảo sát, lấy ý kiến các địa phương và sẽ trình Bộ trưởng Bộ Y tế thông tư thay thế thông tư 117/2014-TT-BYT nhằm tháo gỡ các khó khăn, bất cập và tạo điều kiện tốt nhất để phát triển tuyến y tế cơ sở mà đặc biệt là y tế tuyến xã/phường./.

Lê Quang Vinh
TTYT TP Thuận An



Chăm sóc trẻ sơ sinh

Sau khoảng thời gian mang thai, sự ra đời của bé là niềm hạnh phúc của cả gia đình. Tuy nhiên, việc chăm sóc bé sơ sinh không hề đơn giản, việc nắm vững các điều nên và không nên làm với bé là điều quan trọng góp phần giúp cho bà mẹ và gia đình cảm thấy tự tin hơn trong quá trình chăm sóc bé.

Sau đây là những điều cần lưu ý khi chăm sóc trẻ sơ sinh:

Tạo không gian thoáng mát sạch sẽ:

Phòng của bé cần được đảm bảo vệ sinh sạch sẽ, thoáng mát. Nhiệt độ phòng cần duy trì khoảng 28 - 30°C. Tránh gió của máy lạnh và máy quạt quạt thẳng vào người trẻ. Lưu ý, không nằm than và dùng những chất có mùi trong phòng vì có thể gây viêm phổi, nhiễm trùng da và ngộ độc khí carbon oxit...

Vệ sinh trong chăm sóc trẻ:

Cha mẹ và người chăm sóc cần rửa tay sạch với xà phòng diệt khuẩn trước khi chăm

sóc trẻ. Những người bị bệnh đường hô hấp hoặc cúm không tiếp xúc và chăm sóc trẻ, không hút thuốc lá gần trẻ. Cần thay quần, áo cho trẻ mỗi ngày, khi quần áo hay khăn tã ướt thì phải thay ngay. Tắm cho trẻ mỗi ngày với nước đun sôi để đủ ấm khoảng 37 độ, tránh gió lùa khi đang tắm. Bé cần được lau khô, ủ ấm ngay sau khi tắm.

Dinh dưỡng cho trẻ:

- Nuôi con bằng sữa mẹ: Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ vì sữa mẹ có đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển thể chất và trí tuệ. Nên cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, không cần cho trẻ uống thêm nước lọc. Hầu hết trẻ sơ sinh cần bú

8 đến 10 lần mỗi ngày. Mỗi lần bú cách nhau tối đa 4 giờ. Nếu tã của bé bị ướt từ 6 – 8 lần mỗi ngày thì điều này cho thấy bé đang bú đủ sữa. Sau khi bú, cho bé nằm đầu cao 30o hoặc vỗ lưng sau bú 15-20 phút để tránh trào ngược.

- Bổ sung Vitamin D cho trẻ theo chỉ định của Bác sĩ.

Chăm sóc rốn:

Rốn của trẻ cần được chăm sóc ít nhất 1 lần/ngày sau khi tắm. Người vệ sinh cần rửa tay mình bằng xà phòng và nước hoặc sát khuẩn tay nhanh bằng dung dịch chứa cồn trước khi vệ sinh. Lau rốn bằng gòn vô khuẩn và dung dịch Natriclorua 0.9%. Lưu ý, để rốn hở, không băng rốn, tránh để tã đè lên rốn.

Vệ sinh mũi miệng cho trẻ:

Rơ miệng cho trẻ mỗi ngày trước bú bằng nước muối sinh lý hoặc nước chín. Khi miệng trẻ có nấm thì đưa bé khám ngay tại cơ sở y tế. Nhỏ nước muối sinh lý 1-2 giọt mỗi bên mũi mỗi ngày trước khi cho trẻ bú.

Xử lý khi trẻ sơ sinh bị vàng da:

Đa số trẻ sơ sinh vàng da trong những ngày đầu sau sinh. Do đó, gia đình cần quan sát trẻ ở nơi có đủ ánh sáng để theo dõi mức độ vàng da của trẻ. Đưa trẻ đi khám ngay nếu:

Vàng da lan xuống quá vùng đùi của trẻ; vàng da quá 10 ngày ở trẻ đủ tháng hoặc quá 14 ngày ở trẻ non tháng; vàng da kèm: bú ít, ngủ nhiều, lừ đừ, co giật, v.v.

Lưu ý: phơi nắng không làm trẻ hết vàng da.

Tái khám kiểm tra cho trẻ sơ sinh:

Tái khám ngay khi trẻ có 1 trong các dấu hiệu sau: sốt, hạ thân nhiệt; bú kém hay bỏ bú; ngủ li bì khó đánh thức; thở bất thường; tím tái từng cơn hay liên tục, kéo dài, chậm đáp ứng với kích thích; co giật; viêm đỏ mắt; viêm tấy đỏ vùng da xung quanh rốn, chân rốn có mủ; ọc sữa nhiều lần, ọc dịch vàng, dịch nâu; chướng bụng; tiêu phân màu đỏ, đen hoặc trắng xám; da có mụn mủ, v.v./.

BS Hồ Diễm Phúc
BVĐK tỉnh BD

Nói chuyện chuyên đề

Chăm sóc sức khỏe sinh sản tiền hôn nhân

Nhằm trang bị kiến thức cho các bạn đoàn viên thanh niên về nội dung “Sức khỏe sinh sản tiền hôn nhân, chăm sóc sức khỏe sinh sản và những biện pháp tránh thai hiện đại”. Trong tháng 9, tại hội trường ủy ban phường Bình Hòa, phòng Dân số-truyền thông giáo dục sức khỏe, Trung tâm y tế thành phố Thuận An phối hợp với Đoàn phường tổ chức nói chuyện chuyên đề về chăm sóc sức khỏe sinh sản, tiền hôn nhân cho các bạn đoàn viên thanh niên trên địa bàn phường. Trong buổi nói chuyện, cán bộ tư vấn đã trao đổi và chia sẻ với các bạn đoàn viên thanh niên về mục đích và lợi ích của việc khám sức khỏe tiền hôn nhân, sức khỏe sinh sản, cũng như cung cấp địa chỉ các cơ sở thực hiện khám sàng lọc được cấp phép, qua đó giúp các bạn trang bị kiến thức tốt nhất cho bản thân, biết cách chăm sóc sức khỏe sinh sản cho mình, phòng tránh các bệnh lây truyền qua đường tình dục và sẵn sàng thực hiện khám sức khỏe trước khi kết hôn./



Tập huấn nghiệp vụ cộng tác viên dân số - KHHGD mới năm 2023



Vừa qua, tại Trung tâm Chính trị thành ủy Thuận An, Chi cục Dân số - Kế hoạch hóa gia đình tỉnh Bình Dương đã tổ chức lớp tập huấn nghiệp vụ Cộng tác viên Dân số - Kế hoạch hóa gia đình cho 120 cộng tác viên dân số mới của các xã, phường thuộc thành phố Thuận An. Lớp tập huấn nhằm trang bị, cung cấp kiến thức cơ bản về chuyên môn, nghiệp vụ công tác dân số dành cho cộng tác viên dân số - Kế hoạch hóa gia đình mới. Góp phần tích cực hỗ trợ cho công tác tuyên truyền, vận động, tư vấn và quản lý đối tượng trên địa bàn do cộng tác viên quản lý. Qua lớp tập huấn, các cộng tác viên dân số đã được các báo cáo viên trang bị một số kiến thức như: quy định về nghiệp vụ, tiêu chuẩn của cộng tác viên dân số; giới, giới tính và mất cân bằng giới tính khi sinh; chăm sóc sức khỏe người cao tuổi; tư vấn và khám sức khỏe tiền hôn nhân; tư vấn khám sàng lọc trước sinh, sơ sinh; các kỹ năng về tuyên truyền, tư vấn, vận động người dân thực hiện chính sách dân số - kế hoạch hóa gia đình./

Cao Thị Thu Sương Trung tâm y tế TP Thuận An
SỨC KHỎE Bình Dương Số 10/2023 (254)

Hội nghị sơ kết công tác y tế 9 tháng đầu năm 2023 và triển khai kế hoạch 3 tháng cuối năm 2023

Sáng ngày 19/10/2023 tại Hội trường B – Sở Y tế (SYT) tỉnh Bình Dương đã diễn ra Hội nghị “Sơ kết công tác y tế 9 tháng đầu năm 2023 và Triển khai Kế hoạch 3 tháng cuối năm 2023” ông Nguyễn Hồng Chương, Giám đốc SYT chủ trì. Hội nghị có sự tham dự của Ban Giám đốc SYT; Thường trực Đảng ủy SYT; Chủ tịch Công đoàn Ngành Y tế; Lãnh đạo các phòng chức năng SYT cùng đại diện lãnh đạo các đơn vị trực thuộc SYT và các bệnh viện trên địa bàn tỉnh.



Trong 9 tháng năm 2023 ngành y tế tỉnh đạt được một số kết quả nổi bật như: các chế độ, chính sách bảo hiểm được thực hiện kịp thời và đầy đủ. Tiếp tục phát triển bảo hiểm y tế theo hộ gia đình, đến nay số lượng người tham gia BHYT là 84%; Duy trì các hoạt động phòng chống dịch bệnh Covid-19 và các bệnh truyền nhiễm gây dịch khác. Số ca mắc Covid-19 9 tháng đầu năm là 1.836 ca bệnh (giảm 98% so với cùng kỳ). Công tác phòng, chống Sốt xuất huyết được quan tâm ngay từ đầu năm, ngoài những hoạt động thường quy như truyền thông, giám sát, xử lý ổ dịch; tiếp tục triển khai Dự án Wolbachia tại thành phố Thủ Dầu Một; tỷ lệ ổ

dịch sốt xuất huyết được xử lý của tỉnh vẫn đạt mức 100%; số ca mắc sốt xuất huyết là 1898 ca, giảm 81% so với cùng kỳ. Trong thời gian này, ngành y tế cũng ghi nhận 02 ca mắc bệnh đậu mùa khỉ. Tổng số lần khám bệnh trên địa bàn tỉnh là 4.228.811 lượt người, chỉ đạt 61,2% kế hoạch năm (có thể là tín hiệu tốt khi sức khỏe cộng đồng đã tốt hơn hơn sau đại dịch Covid-19 hoặc người dân chưa ưu tiên trong sử dụng dịch vụ y tế tại các cơ sở trên địa bàn tỉnh).

Sau khi nghe tham luận, lãnh đạo Sở Y tế đã cùng thảo luận với các đơn vị để tháo gỡ những khó khăn, vướng mắc về nhân lực; công tác mua sắm, đấu thầu thuốc, vật tư y

tế; ứng dụng công nghệ thông tin trong khám chữa bệnh, v.v. Phát biểu kết luận Hội nghị, ông Nguyễn Hồng Chương ghi nhận những nỗ lực của toàn ngành trong thời gian qua. Đồng thời, chỉ đạo các đơn vị tiếp tục tập trung triển khai các giải pháp củng cố, đầu tư hoàn thiện cơ sở hạ tầng, trang thiết bị đảm bảo đồng bộ, hiện đại phục vụ công tác khám chữa bệnh; xây dựng cơ chế thu hút, đào tạo nguồn lực chất lượng cao; hoàn thiện quy trình, tháo gỡ khó khăn, vướng mắc của đơn vị trong mua sắm thuốc, vật tư sinh phẩm, hóa chất phục vụ phòng chống dịch và khám chữa bệnh./.

Mai Thi

Hội nghị giao ban chương trình phòng, chống lao 9 tháng đầu năm 2023 và thành lập ban vận động thành lập liên chi hội hô hấp và tim mạch tỉnh Bình Dương

Sáng ngày 06/10/2023 tại Hội trường – Khách Sạn Bcons Bình Dương đã diễn ra Hội nghị giao ban Chương trình phòng, chống lao 9 tháng đầu năm 2023 và thành lập Ban vận động thành lập Liên chi hội Hô hấp và Tim mạch tỉnh Bình Dương do Bs.CkII. Huỳnh Minh Chín – PGĐ Sở Y tế và ThS.Bs. Nguyễn Kiều Uyên đồng chủ trì. Tham dự hội nghị có gần 100 đại biểu là lãnh đạo và đại diện của các cơ sở y tế công lập, y tế tư nhân trên toàn địa bàn tỉnh Bình Dương.

Hội nghị là dịp để Chương trình chống lao giới thiệu tôn chỉ, mục đích, điều lệ hoạt động và cơ cấu tổ chức Liên chi Hội Hô hấp và Tim mạch tỉnh Bình Dương để các đại biểu tham dự đóng góp ý kiến xây dựng điều lệ và giới thiệu đại biểu tham gia Ban vận động thành lập Liên chi Hội.

Liên chi hội Hô hấp và Tim mạch tỉnh Bình Dương là tổ chức xã hội – nghề nghiệp của nhân viên y tế, tự nguyện thành lập nhằm mục đích tập hợp, đoàn kết các hội viên thông qua trao đổi thông tin, kinh nghiệm, các thành tựu khoa học, kỹ thuật để nâng cao kiến thức, kỹ năng, trình độ chuyên môn, nghiệp vụ chuyên ngành Hô hấp và Tim mạch, đào tạo, phổ biến kiến thức khoa học về

điều trị, phòng tránh các bệnh Hô hấp và Tim mạch; xây dựng và phát triển chuyên ngành bệnh Hô hấp và Tim mạch, góp phần bảo vệ và chăm sóc sức khỏe nhân dân.

Bình Dương hiện vẫn là tỉnh có gánh nặng bệnh lao cao, số người bệnh lao và lao kháng thuốc đứng thứ 6 trong 63 tỉnh thành trên cả nước. Tỷ lệ điều trị khỏi 9 tháng đầu năm 2023 là 90% đã đạt mục tiêu chương trình đề ra. Tại phần phát biểu khai mạc hội nghị, Bs.CkII. Huỳnh Minh Chín nhấn mạnh: cần tiếp tục duy trì và phát huy hiệu quả chống lao đã đạt được cũng như tiếp



tục truyền thông về bệnh lao và chương trình phòng, chống lao mạnh mẽ hơn, tăng cường công tác phối hợp để thực hiện các hoạt động phòng, chống lao đồng thời cần tiếp tục theo dõi, phát hiện sớm lao kháng thuốc và phản ứng bất lợi để kịp thời xử lý và điều trị./.

Mai Thi

Cấp màn miễn phí cho phụ nữ mang thai và người dân

Huyện Dầu Tiếng là huyện nằm ở phía Bắc của tỉnh Bình Dương, là khu vực giáp ranh giữa Tây Ninh, Bình Phước, hiện có 10/12 xã là vùng sốt rét lưu hành nhẹ theo phân vùng dịch tễ 2019 -2023.

Thực hiện tốt hoạt động của Ban Quản lý Dự án “Sáng kiến khu vực ngăn chặn và loại trừ bệnh sốt rét Kháng thuốc Artemisinin” giai đoạn 2021-2023 của huyện Dầu Tiếng, từ ngày 01 đến ngày 20 tháng 09

năm 2023, các xã thuộc Dự án đồng loạt tổ chức điều tra và cấp phát màn tẩm hóa chất tồn lưu dài (màn sử dụng 3 năm) cho phụ nữ mang thai, và người đi rừng ngủ rẫy, công nhân ngủ ngoài lô cao su, người nghèo, người neo đơn trên địa bàn (gồm 10 xã: Định Thành, Định Hiệp, Định An, Long Hòa, An Lập, Thanh An, Thanh Tuyền, Minh Tân, Minh Hòa Minh Thạnh). tổng số màn được cấp là 670 màn đôi tẩm hóa chất, trong đó cấp cho phụ nữ có

thai: 600 màn (MHĐ:12,098) và cấp cho các đối tượng khác 70 màn (MHĐ: 1,095)

Hoạt động này giúp nâng cao chất lượng công tác phòng, chống bệnh sốt rét nói riêng và các bệnh lây truyền qua vật chủ trung gian muỗi nói chung, góp phần đẩy lùi dịch bệnh trong giai đoạn hiện nay và duy trì thành quả loại trừ bệnh sốt rét cấp huyện trong năm 2023./.

BS. Trần Văn Lợi

TTYT Dầu Tiếng.

Công đoàn Ngành Y tế tỉnh Bình Dương

tổ chức Hội thi liên hoan ẩm thực "Món ngon Việt Nam" năm 2023



Sáng ngày 20/10/2023, tại khuôn viên Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh, Công đoàn ngành y tế đã tổ chức Hội thi liên hoan ẩm thực - Món ngon Việt Nam năm 2023. Đây là một trong các hoạt động mang ý nghĩa thiết thực chào mừng thành công Đại hội XII Công đoàn ngành Y tế tỉnh Bình Dương, Đại hội XI Công đoàn tỉnh Bình Dương hướng đến Đại hội XIII Công đoàn Việt Nam nhiệm kỳ 2023 – 2028 kỷ niệm 93 năm Ngày thành lập Hội liên hiệp phụ nữ Việt Nam (20/10/1930-20/10/2023) và 13 năm Ngày phụ nữ Việt Nam (20/10/2010-20/10/2023). Đến tham dự và cổ vũ các đội thi có ông Nguyễn Hồng Chương – Tỉnh ủy viên, Giám đốc Sở Y tế; bà Dương Thị Hồng Hạnh, Phó Trưởng ban TG-NC LĐLĐ tỉnh; bà Dương Thị Thu Hồng – Chủ tịch Công đoàn ngành Y tế cùng với các thành viên là đoàn viên công đoàn, người lao động, cán bộ, công chức, viên chức của 26 đội đến từ các công đoàn cơ sở tham gia tranh tài.

Đây là dịp để mỗi đoàn viên, công nhân viên chức lao động (CNVCLĐ) trong toàn ngành thể hiện tài năng và có cơ hội thể hiện mình không chỉ giỏi về chuyên môn, nghề nghiệp mà còn thực sự là những ông bố, bà mẹ khéo léo, đảm đang trong công việc tề gia nội trợ và một điều rất đặc biệt tại hội thi lần này là sự góp mặt của các nam CNVCLĐ, điều đó thể hiện vai trò của nam giới biết chia sẻ, trách nhiệm trong cuộc sống để xây dựng gia đình CNVCLĐ trong ngành thực sự bình đẳng, tiến bộ và hạnh phúc. Sau thời gian 90 phút thực hiện phần thi của mình, 26 đội dự thi đã tuân thủ đúng những quy chế, quy định của Ban tổ chức đề ra, mỗi đội nấu 4 món với các tiêu như: mỗi đội có ít nhất 02 món mặn và 02 món ngọt; các thực phẩm được phép sơ chế trước nhưng không được nấu chín.. Kết thúc hội thi, có 6 giải Khuyến khích, 03 giải Ba, 02 giải Nhì và 01 giải Nhất. Trong đó, công đoàn cơ sở Bệnh viện Phụ sản Nhi Bình Dương đạt giải nhất. Hội thi ẩm thực do Công đoàn ngành y tế tổ chức đã khép lại. Đây là hoạt động đầy ý nghĩa trong CNVCLĐ toàn Ngành kỷ niệm Ngày Phụ nữ Việt Nam 20/10./.

Bích Hạnh

Diễn đàn “ngành y tế lắng nghe ý kiến nhân dân”

Sáng ngày 04 -10, Ban Dân vận Huyện ủy phối hợp với Phòng Y tế, Trung tâm Y tế huyện Bắc Tân Uyên tổ chức diễn đàn “Ngành Y tế lắng nghe ý kiến nhân dân” năm 2023.



Đến dự có Ông Huỳnh Minh Chín - Phó Giám đốc Sở Y tế; Bà Lê Thị Minh Lý - Giám đốc BHXH tỉnh; Ông Võ Văn Tính-Phó Bí thư Thường trực huyện Ủy - CT.HĐND huyện; Ông Phạm Văn An – UVTV - Trưởng ban Dân vận huyện ủy-Chủ tịch UBMTTQVN huyện; Ông Trần Văn Phương – UVTV - Phó Chủ tịch UBND huyện; lãnh đạo Phòng Y tế, Trung tâm Y tế huyện; lãnh đạo các cơ quan ban ngành huyện; lãnh đạo Ủy ban nhân Dân Thị trấn Tân Bình, Ủy ban nhân Dân xã Bình Mỹ, Trường trạm Y tế xã, Thị trấn, các phòng khám đa khoa tư nhân và gần 150 quý bà con Nhân dân trên địa bàn huyện.

Tại diễn đàn, ngành Y tế huyện Bắc Tân Uyên báo cáo tóm tắt kết quả triển khai hoạt động ngành Y tế huyện trong 9 tháng đầu năm 2023, phương hướng hoạt động 03 tháng cuối

năm 2023; báo cáo tổng hợp các ý kiến khảo sát người dân về ngành Y tế thời gian qua.

Sau khi nghe báo cáo kết quả của ngành Y tế huyện trong thời gian qua, người dân rất vui mừng, phấn khởi và bày tỏ sự tri ân đội ngũ cán bộ y, bác sĩ trong huyện đã hoàn thành tốt công tác chăm sóc sức khỏe nhân dân. Trên tinh thần chia sẻ, thấu hiểu, người dân bày tỏ sự quan tâm đến việc thiếu thuốc, vật tư, trang thiết bị y tế tại Bệnh viện Đa khoa tỉnh và các cơ sở y tế công lập trên địa bàn huyện. Cụ thể như, Trung tâm Y tế huyện và Trạm Y tế các xã, thị trấn còn thiếu nhiều loại thuốc đông y, người dân phải mua thuốc bên ngoài làm ảnh hưởng đến quá trình khám, điều trị. Người dân đề nghị Sở Y tế cần phối hợp chặt chẽ với ngành Y tế huyện bảo đảm cung cấp đầy đủ thuốc cho người dân; nâng cấp trang thiết

bị y tế phục vụ người dân (máy siêu âm, máy XQ); đào tạo, nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ cho đội ngũ y, bác sĩ; tăng cường kiểm tra, xử lý các cơ sở hành nghề Y tế tư nhân, nhà thuốc bán không đúng giá, không niêm yết giá, bán thuốc không toa; bảo đảm an toàn thực phẩm trường học, thức ăn đường phố, v.v.

Đại diện lãnh đạo Sở Y tế, ngành Y tế huyện đã trả lời thấu đáo từng vấn đề người dân quan tâm và chia sẻ khó khăn, vướng mắc trong mua sắm, đấu thầu, cung ứng thuốc, trang thiết bị y tế của ngành y tế tỉnh. Đối với những hạn chế còn tồn tại, ngành y tế địa phương ghi nhận, cho biết sẽ xem xét, chấn chỉnh nhằm nâng cao chất lượng phục vụ, chăm sóc sức khỏe nhân dân./.

Nguyễn
TTYT huyện Bắc Tân Uyên

CHỦ TỊCH HỒ CHÍ MINH VỚI PHỤ NỮ VIỆT NAM

Tiếp trang 1



Ngày 9-3-1961, khi nói chuyện với các đại biểu dự Đại hội Phụ nữ toàn quốc lần III, Bác dặn dò phụ nữ phải nhận rõ địa vị làm chủ của mình.

Tại Đại hội liên hoan Phụ nữ “Năm tốt” (ngày 30/4/1964), Bác mong muốn chị em phải tích cực thi đua, cố gắng học tập, phấn đấu vươn lên: “Phụ nữ phải nâng cao tinh thần làm chủ, cố gắng học tập và phấn đấu; phải xoá bỏ tư tưởng bảo thủ, tự ti; phải phát triển chí khí tự cường, tự lập. Có như thế thì phong trào “Năm tốt” sẽ ngày càng lan rộng, ăn sâu và sẽ thực hiện 100% bình quyền, bình đẳng”.

Xuất phát từ vai trò, vị trí và những đóng góp của phụ nữ, Bác Hồ đã nhiều lần nêu rõ trách nhiệm của các cơ quan Đảng, chính quyền, các tổ chức đoàn thể trong việc tạo điều kiện thuận lợi cho phụ nữ tham gia hoạt động, phấn đấu. Khi nói chuyện tại Lớp bồi dưỡng cán bộ lãnh đạo cấp huyện (18/1/1967), Bác phê bình sự thiếu sót trong bồi dưỡng cán bộ nữ, Người đánh giá cao vai trò của cán bộ nữ đồng thời yêu cầu phải đấu tranh mạnh mẽ thành kiến hẹp hòi đối với phụ nữ: “Cán bộ nữ ít như vậy là một thiếu sót. Các đồng chí phụ trách lớp học chưa quan tâm đến việc bồi dưỡng cán bộ nữ. Đây cũng là thiếu sót chung ở trong Đảng. Nhiều người còn đánh giá không đúng khả năng của phụ nữ, hay thành kiến, hẹp hòi. Như vậy là rất sai. Hiện nay, có nhiều phụ nữ tham gia công tác lãnh đạo ở cơ sở. Nhiều người công tác rất giỏi. Có cháu gái làm chủ nhiệm hợp tác xã toàn thôn, không những hăng hái mà còn làm rất tốt. Các cháu gái ở các hợp tác xã thường có nhiều ưu điểm: ít mắc tệ tham ô, lãng phí, không hay chèn chén, ít hống hách, mệnh lệnh như một số cán bộ nam, có đúng như thế không? Bác mong rằng các đồng chí hãy thật sự sửa chữa bệnh thành kiến, hẹp hòi đối với phụ nữ. Các cô, nhất là các cô ở huyện, phải đấu tranh mạnh. Vì các cô mà không đấu tranh thì những đồng chí nam có thành kiến với phụ nữ sẽ không tích cực sửa chữa”.

Phụ nữ Việt Nam làm theo lời Bác dạy

Đáp lại niềm tin tưởng và tình cảm trân quý của Chủ tịch Hồ Chí Minh, phụ nữ Việt Nam đã không quản ngại khó khăn vất vả, luôn anh dũng chiến đấu, kề vai sát cánh cùng nam giới trong suốt hai cuộc kháng chiến trường kỳ của dân tộc để đấu tranh giành độc lập cho dân tộc, thống nhất đất nước. Không chỉ trên tiền tuyến mà ở cả hậu phương, chị em phụ nữ cũng luôn phấn đấu thi đua tăng gia sản xuất, nuôi dạy con ngoan, làm hậu phương vững chắc cho tiền tuyến.

Khắc sâu lời dạy của Người, ngày nay “một nửa thế giới” đã nỗ lực vươn lên để khẳng định mình. Vị thế của người phụ nữ ngày càng được nâng cao trong gia đình và ngoài xã hội. Họ không chỉ làm tốt thiên chức “làm vợ - làm mẹ” mà còn hoàn thành tốt vai trò của một người công dân đối với xã hội. Thời kỳ công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước phụ nữ Việt Nam đã có mặt trên tất cả các lĩnh vực công tác của đời sống xã hội, ngày càng có nhiều chính trị gia; nhà lãnh đạo, quản lý; nhà khoa học và doanh nhân thành đạt là phụ nữ.

Được sự quan tâm của Đảng và Nhà nước, sự nỗ lực của chị em phụ nữ cả nước, công tác phụ nữ trong những năm qua đã đạt được nhiều thành tựu đáng kể, góp phần quan trọng vào công cuộc xóa đói giảm nghèo, xây dựng và phát triển đất nước. Để phong trào phụ nữ tiếp tục phát triển, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước, các cấp ủy đảng, chính quyền, các bộ, ban, ngành và Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam cần phối hợp, tạo điều kiện để phụ nữ có cơ hội cống hiến nhiều hơn cho công cuộc xây dựng và bảo vệ Tổ quốc, tiếp tục phát huy truyền thống “Anh hùng, bất khuất, trung hậu, đảm đang” trong thời kỳ mới, xứng đáng với tám chữ vàng mà Chủ tịch Hồ Chí Minh đã dành tặng phụ nữ Việt Nam.

Giang Nhung - Nguồn: Ban Tuyên giáo Tỉnh ủy Bình Dương

Huyện Bắc Tân Uyên tổ chức ngày hội hiến máu tình nguyện lần III - năm 2023

Thực hiện chương trình công tác Đoàn và phong trào TTN huyện Bắc Tân Uyên năm 2023, phát huy tinh thần xung kích, trách nhiệm của Đoàn viên, thanh niên với cộng đồng, xã hội, thể hiện tinh thần tiên phong của thanh niên trong hoạt động hiến máu tình nguyện khắc phục tình trạng thiếu máu. Sáng ngày 02/10/2023, Trung tâm Y tế huyện Bắc Tân Uyên đã phát động “Ngày hội Hiến máu tình nguyện đợt III năm 2023” và đã nhận được sự hưởng ứng của đoàn viên, thanh niên tham gia hiến máu tình nguyện.



Hiến máu tình nguyện là một nghĩa cử cao đẹp thể hiện truyền thống tương thân tương ái, thương người như thể thương thân của dân tộc ta, là hành động giúp đỡ những người bệnh đang cần những giọt máu quý giá để duy trì sự sống. Chương trình hiến máu tình nguyện góp phần tuyên truyền ý nghĩa cao đẹp của cử chỉ hiến máu cứu người, giới thiệu, nhân rộng, lan tỏa hình ảnh đẹp của đoàn viên, thanh niên trong các hoạt động xã hội, tình nguyện vì cộng đồng./.

Huyện Bắc Tân Uyên tập huấn phòng chống dịch bệnh, các bệnh truyền nhiễm, bệnh tay chân miệng, bệnh cúm cho giáo viên mầm non



cúm cho Giáo viên mầm non. Tham dự lớp tập huấn có 150 giáo viên đến từ các trường mầm non, nhà trẻ công lập, ngoài công lập trên địa bàn huyện.

Đến với lớp tập huấn, học viên được chia sẻ về tình hình dịch, bệnh truyền nhiễm trên địa bàn huyện trong thời gian gần đây, được hướng dẫn cách phát hiện sớm và phòng, chống các dịch, bệnh truyền nhiễm nói chung, bệnh tay chân miệng và bệnh cúm nói riêng. Với những kiến thức đã nhận được sẽ giúp cho giáo viên có thêm kỹ năng phát hiện sớm và phòng, chống dịch bệnh truyền nhiễm trong môi trường làm việc của mình, đảm bảo sức khỏe cho học sinh, giáo viên, cán bộ công nhân viên nhà trường./.

Thực hiện Kế hoạch số 201/TTYT-KSBT-YTCC của Trung tâm Y tế huyện Bắc Tân Uyên về phòng chống dịch bệnh, các bệnh truyền nhiễm, bệnh tay chân miệng, bệnh cúm năm 2023; để nâng cao kiến thức, chủ động phòng chống dịch, bệnh, góp phần phát hiện sớm các biến chứng nguy hiểm do dịch, bệnh gây ra, ngày 23/9/2023, Trung tâm Y tế huyện Bắc Tân Uyên tổ chức tập huấn phòng chống dịch bệnh, các bệnh truyền nhiễm, bệnh tay chân miệng, bệnh

TTYT huyện Bắc Tân Uyên



TỪ 20/10/2023

COVID-19 CHÍNH THỨC THÀNH BỆNH TRUYỀN NHIỄM NHÓM B



Việc giảm thời gian ủ bệnh làm căn cứ công bố hết dịch COVID-19 (theo Quyết định số 26/2023/QĐ-TTg ngày 19/10/2023 của Thủ tướng Chính phủ):



4 ngày

Thời gian ủ bệnh trung bình là **4 ngày** (thay vì 14 ngày như trước đây*)



8 ngày

Thời gian không phát hiện thêm trường hợp mắc bệnh mới là **8 ngày** (thay vì 28 ngày như trước đây*)



Các hoạt động phòng, chống COVID-19 được thực hiện theo quy định đối với bệnh truyền nhiễm thuộc nhóm B

PHÂN LOẠI BỆNH TRUYỀN NHIỄM (theo Luật Phòng, chống bệnh truyền nhiễm năm 2007)

NHÓM A



- Các bệnh truyền nhiễm **đặc biệt nguy hiểm**
- Có khả năng **lây truyền rất nhanh**, phát tán rộng
- **Tỷ lệ tử vong cao** hoặc chưa rõ tác nhân gây bệnh

NHÓM B



- Các bệnh truyền nhiễm **nguy hiểm**
- Có khả năng **lây truyền nhanh**
- **Có thể gây tử vong**

*Quyết định số 07/2020/QĐ-TTg ngày 26/2/2020 của Thủ tướng Chính phủ

Nguồn: Quyết định số 26/2023/QĐ-TTg ngày 19/10/2023 của Thủ tướng Chính phủ, Quyết định số 3896/QĐ-BYT ngày 19/10/2023 của Bộ Y tế

Lễ công nhận Cộng đồng an toàn xã Định Hiệp, huyện Dầu Tiếng



Sáng ngày 27/10/2023 tại hội trường UBND xã Định Hiệp đã tổ chức buổi lễ công nhận danh hiệu “Cộng đồng an toàn” năm 2023 cho xã Định Hiệp, huyện Dầu Tiếng, tỉnh Bình Dương. Đây là xã đầu tiên trong tỉnh được công nhận cộng đồng an toàn. Tham dự buổi lễ công nhận có ông Ngô Đăng thành viên BCH phòng chống Tai nạn thương tích tỉnh, lãnh đạo TTYT huyện Dầu Tiếng, lãnh đạo

Đảng Ủy, HĐND, UBND, UBMTTQVN xã Định Hiệp, ban ngành đoàn thể, trường mầm non, tiểu học, trung học cơ sở đóng trên địa bàn xã cùng các ông bà là thành viên BCH PC TNTC xã Định Hiệp.

Tại xã Định Hiệp được sự hỗ trợ của dự án Phòng chống tai nạn thương tích tỉnh đã triển khai nhiều hoạt động về phòng chống tai nạn thương tích và xây dựng cộng đồng an toàn theo Quyết định số 170/QĐ-BYT ngày 17/01/2006 của Bộ trưởng Bộ Y tế về việc hướng dẫn xây dựng cộng đồng an toàn, phòng chống tai nạn thương tích. Đến nay, các phong trào ngày càng phát triển về chiều sâu trong các lĩnh vực đời sống và xã hội: huy động sự tham gia của người dân, tạo

nên sự chuyển biến về nhận thức, thay đổi hành vi và xây dựng môi trường nhằm thực hiện kiểm soát tai nạn thương tích. Tất cả các ban ngành, đoàn thể, cụm dân cư, cho đến hộ gia đình đều thực hiện xây dựng cộng đồng an toàn. Những nỗ lực của chính quyền và nhân dân xã Định Hiệp về các hoạt động phòng chống tai nạn thương tích/Xây dựng Cộng đồng an toàn đã được công nhận đạt Danh hiệu “Cộng đồng an toàn” năm 2023.

Cũng trong dịp này, xã Định Hiệp được trao chứng nhận “Cộng đồng an toàn” năm 2023, 2043 hộ gia đình xã đạt gia đình an toàn và 4/4 trường học trên địa bàn xã đạt danh hiệu “Trường học an toàn”./.

Bích Hạnh

Đoàn cơ sở khối y tế thành phố đã hoàn thành 100% chỉ tiêu xác thực tài khoản và kiểm tra nghị quyết đại hội đoàn toàn quốc lần thứ XII, nhiệm kỳ 2022-2027



Ngày 13/10/2023, Đoàn cơ sở khối Y tế thành phố đã phối hợp với Thành đoàn tổ chức Hội nghị hướng dẫn thực hiện cài đặt App Thanh niên VN và kiểm tra học tập Nghị quyết ĐH Đoàn

toàn quốc khoá XII cho đoàn thanh niên trong đơn vị. Tham dự Hội nghị có đồng chí Trương Thanh Yên Châu – Phó Bí thư Đảng bộ, Phó Giám đốc Trung tâm Y tế thành phố Thủ Dầu Một.

Qua Hội nghị, 100% đoàn viên, thanh niên trong đơn vị đã hoàn thành việc cài đặt App Thanh niên Việt Nam và kiểm tra học tập Nghị quyết Đại hội Đoàn toàn quốc lần thứ XII, nhiệm kỳ 2022 – 2027.

Việc triển khai 30 ngày thi đua cao điểm hoàn thành kiểm tra học tập Nghị quyết là một nhiệm vụ hết sức quan trọng

đang được các cấp bộ Đoàn đặc biệt quan tâm và triển khai thực hiện quyết liệt nhằm giúp cho cán bộ Đoàn các cấp, Đoàn viên, thanh niên nắm được những nội dung cơ bản, cốt lõi, những điểm mới, quan trọng trong Văn kiện Đại hội Đoàn toàn quốc lần thứ XII. Nâng cao nhận thức, ý thức trách nhiệm, phát huy tính chủ động, sáng tạo của Đoàn viên, thanh niên, Cán bộ Đoàn các cấp trong việc thực hiện hoàn thành kiểm tra học tập Nghị quyết Đại hội.

Phạm Kim Phượng
TTYT TP Thủ Dầu Một

Trạm y tế phường Định Hòa tổ chức khám sàng lọc, điều trị và quản lý bệnh không lây nhiễm trên địa bàn vào các ngày thứ tư hàng tuần



Nhằm phát hiện sớm, điều trị và quản lý các trường hợp bệnh không lây nhiễm, giúp giảm sự gia tăng mức độ tiến triển nhanh của bệnh, ngăn ngừa biến chứng và tử vong trong cộng đồng, góp phần thực hiện tốt công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cho nhân dân. Đồng thời, phát hiện, quản lý điều trị tốt bệnh nhân tâm thần trên địa bàn phường Định Hòa để nâng cao chất lượng mạng lưới chăm sóc sức khỏe Tâm thần, góp phần giữ gìn trật tự và an sinh xã hội.

Trạm Y tế phường Định Hòa đã tổ chức triển khai hoạt động khám sàng lọc, điều trị các bệnh: đái tháo đường, bệnh tăng huyết áp, các rối loạn do thiếu hụt Iod, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính – Hen phế quản (PTNMT- HPQ), bệnh ung thư, chăm sóc sức khỏe tâm thần... vào ngày thứ tư hàng tuần, tại Trạm Y tế, cho những người từ 40 tuổi trở lên đang sinh sống tại địa phương.

Hoạt động này đã thu hút đông đảo người dân đến khám tầm soát các bệnh không lây nhiễm tại Trạm Y tế phường Định Hòa vào mỗi thứ tư hàng tuần, với gần 100 lượt bệnh. Đây là điểm mới, sáng tạo của thành phố Thủ Dầu Một, cần được nhân rộng triển khai tại các Trạm Y tế phường khác trên địa bàn thành phố nhằm tạo niềm tin, thu hút người dân đến Trạm Y tế khám, chữa bệnh; đồng thời, kết hợp tư vấn, chăm sóc sức khỏe với việc lập hồ sơ quản lý sức khỏe, quản lý bệnh mạn tính cho người dân theo quy định của Bộ Y tế; góp phần nâng cao sức khỏe người dân tại địa phương.

BS Nguyễn Thị Thy – Trạm Y tế phường Định Hòa, thành phố Thủ Dầu Một

Thành phố Thủ Dầu Một tổ chức khám sức khỏe cán bộ trung cao trên địa bàn năm 2023

Từ ngày 07/10 – 22/10/2023, Trung tâm Y tế thành phố Thủ Dầu Một đã tổ chức khám sức khỏe cán bộ trung cao tại đơn vị, đối tượng khám là cán bộ trung cao nghỉ hưu thuộc diện Thành ủy quản lý vào các ngày thứ bảy và chủ nhật.

Tại buổi khám, các cán bộ trung cao nghỉ hưu được khám phát hiện sớm và điều trị kịp thời các bệnh không lây nhiễm (ung thư, tim mạch, tăng huyết áp, đái tháo đường, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, sa sút trí tuệ...); được thực hiện các xét nghiệm cận lâm sàng như: Tầm soát đái tháo đường, đo điện tim (ECG), siêu âm tổng quát, đo loãng xương... Ngoài ra, cán bộ trung cao nghỉ hưu còn được các bác sĩ tư vấn sức khỏe, tuyên truyền, hướng dẫn các kiến thức, kỹ năng tự chăm sóc bản thân tại nhà. Kết quả, qua 06 buổi khám, có gần 500 cán bộ trung cao đã được khám và tư vấn sức khỏe. Việc khám định kỳ cho các đối tượng thuộc diện chăm sóc sức khỏe cán bộ của thành phố là một việc làm thiết thực, nhằm giúp các đồng chí nắm được thông tin tình trạng sức khỏe bản thân tạo sự an tâm, phấn khởi trong cuộc sống. Thể hiện sự quan tâm chỉ đạo của Thường trực Thành ủy, Ban Bảo vệ chăm sóc sức khỏe cán bộ thành phố trong việc chăm sóc sức khỏe cho cán bộ nghỉ hưu và đối tượng chính sách của thành phố.



Bà Đỗ Thị Kim Phượng - Trung tâm Y tế thành phố Thủ Dầu Một

Tiếp và làm việc với các chuyên gia của trung tâm nghiên cứu cộng đồng và phòng chống chấn thương

Chiều ngày 27/9/2023, Trung tâm Y tế thành phố Thủ Dầu Một đã có buổi tiếp và làm việc với các chuyên gia của Trung tâm nghiên cứu cộng đồng và phòng chống chấn thương về dự thảo Luật phòng bệnh, với Trưởng Đoàn là PGS. TS Trần Đắc Phu - Nguyên Cục trưởng Cục Y tế dự phòng. Đoàn đã thảo luận cùng Lãnh đạo Trung tâm Y tế, trưởng khoa Kiểm soát bệnh tật và Y tế công cộng và 14 Trưởng Trạm Y tế phường về những vấn đề liên quan công tác nước sạch, nhà tiêu và vệ sinh môi trường, biến đổi khí hậu, y tế trường học, tai nạn thương tích, bảo vệ và nâng cao sức khỏe người lao động, vệ sinh trong môi trường y tế...



Thủ Dầu Một tổ chức tư vấn chăm sóc sức khỏe sinh sản và khám sức khỏe miễn phí cho hội viên hội liên hiệp phụ nữ thành phố năm 2023



Nhằm nâng cao kiến thức về chăm sóc sức khỏe sinh sản/ sức khỏe tình dục cho chị em hội viên giúp họ có định hướng đúng đắn, có lối sống lành mạnh, tránh những trường hợp mang thai ngoài ý muốn, các bệnh lây truyền qua đường tình dục và tự chăm sóc bảo vệ bản thân; đồng thời, khám sức khỏe miễn phí để dự phòng và tầm soát các bệnh thường gặp ở phụ nữ, nhất là các bệnh đường sinh dục.

Sáng ngày 11/10/2023, Trung tâm Y tế thành phố phối hợp cùng Hội liên hiệp phụ nữ thành phố Thủ Dầu Một tổ chức tư vấn chăm sóc sức khỏe sinh sản và khám sức khỏe miễn phí cho hội viên của Hội tại Công viên Thủ Dầu Một. Đây cũng là một trong những hoạt động thiết thực nhằm chào mừng Kỷ niệm 93 năm Ngày thành lập Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam (20/10/1930 - 20/10/2023) và kỷ niệm 13 năm Ngày Phụ nữ Việt Nam (20/10/2010 - 20/10/2023).

Các chị em hội viên sẽ được nhân viên y tế thực hiện khám lâm sàng: đo chiều cao, cân nặng; đo huyết áp, mạch và thực hiện xét nghiệm đường huyết mao mạch tầm soát đái tháo đường; siêu âm tổng quát; đo điện tim, khám phụ khoa... Ngoài khám bệnh và cấp thuốc miễn phí, các chị em còn được bác sĩ Nguyễn Thị Hồng Thủy – Phó trưởng khoa Chăm sóc sức khỏe sinh sản tư vấn các kiến thức chăm sóc sức khỏe sinh sản/ sức khỏe tình dục cho phụ nữ trong độ tuổi sinh sản, tiền mãn kinh và mãn kinh.

Hoạt động này đã thu hút hơn 150 chị em hội viên Hội liên hiệp phụ nữ trên địa bàn thành phố tham gia nghe tư vấn chăm sóc sức khỏe sinh sản/ sức khỏe tình dục, phòng chống các bệnh đường sinh dục và khám chữa bệnh miễn phí.

BS Nguyễn Thị Hồng Thủy – Phó trưởng khoa CSSKSS, TTYT thành phố Thủ Dầu Một

NGƯỜI DÂN CẦN TÍCH CỰC THỰC HIỆN CÁC BIỆN PHÁP ĐỂ PHÒNG CHỐNG BỆNH ĐẬU MÙA KHÍ



01

1. Che miệng và mũi khi ho và hắt hơi. Không khạc nhổ bừa bãi nơi công cộng.



02

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



03

3. Nếu phát ban cấp tính không rõ nguyên nhân kèm theo: Sốt $>38,5^{\circ}\text{C}$, đau đầu, đau cơ, đau lưng, nổi hạch, ớn lạnh, mệt mỏi:

- Liên hệ ngay với cơ sở y tế để được theo dõi, tư vấn kịp thời.
- Tự cách ly và tránh tiếp xúc gần với người khác, bao gồm cả quan hệ tình dục.



04

4. Tránh tiếp xúc gần hoặc trực tiếp với:

- Người mắc hoặc nghi ngờ mắc bệnh Đậu mùa khí.
- Vết thương hở, dịch cơ thể, giọt bắn và các vật dụng, đồ dùng nhiễm mầm bệnh.



05

5. Người đến các quốc gia/vùng lãnh thổ có lưu hành dịch bệnh Đậu mùa khí, cần tránh tiếp xúc với động vật có vú. Khi trở về Việt Nam cần chủ động khai báo với cơ quan y tế.



06

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

