**Nội dung: Sinh hoạt về bệnh Sởi – Quai bị - Rubela**

   Do bệnh có khả năng lây nhiễm cao nên việc phòng ngừa bệnh, tránh lây lan trong cộng đồng là một việc làm hết sức quan trọng vì vậy chúng ta cần tìm hiểu bệnh để biết cách phòng ngừa:

**Sởi:**

|  |  |
| --- | --- |
| * **Triệu chứng** | * Sốt, phát ban lúc đầu ở mặt sau đó lan ra toàn thân, khi ban sởi biến mất sẽ để lại những vết thâm da. Ngoài ra trẻ còn có một số triệu chứng kèm theo gồm chảy mũi, ho và đỏ mắt |
| * **Biến chứng** | * Có thể gặp phải là viêm phổi, viêm não, viêm tai giữa, tiêu chảy, mờ giác mạc, viêm thanh quản, suy dinh dưỡng nặng. |
| * **Chăm sóc** | + Chế độ ăn uống phải đầy đủ chất dinh dưỡng và có thể chia nhỏ khẩu phần ăn làm nhiều lần trong ngày           + Giữ vệ sinh tốt |

**Quai bị:**

|  |  |
| --- | --- |
| * **Triệu chứng** | * Sốt, nhức đầu, sưng tuyến mang tai một hoặc cả hai bên, đau nhức khi nhai. |
| * **Biến chứng** | * Viêm tinh hoàn xảy ra ở trẻ lớn và người lớn, tình trạng này có thể dẫn đến vô sinh về sau nhưng với một tỷ lệ rất nhỏ. Ngoài ra bệnh còn có thể gây viêm màng não |
| * **Chăm sóc** | + Cho ăn thức ăn lỏng, dễ nuốt           + Chăm sóc, vệ sinh răng miệng           + Nằm nghỉ ngơi |

**Rubella:**

|  |  |
| --- | --- |
| * **Triệu chứng** | * Sốt nhẹ, phát ban lúc đầu ở mặt sau đó lan xuống dưới, có thể kèm theo sưng hạch, đau khớp. |
| * **Biến chứng** | * Trẻ nhiễm rubella thường có triệu chứng nhẹ và tự khỏi bệnh, ít khi xảy ra biến chứng. Nhưng đối với phụ nữ khi mang thai bị bệnh rubella, đứa trẻ sinh ra sẽ có nhiều nguy cơ mắc các dị tật bẩm sinh như điếc, mù, bệnh tim bẩm sinh hoặc kém phát triển |
| * **Chăm sóc** | + Nâng sức đề kháng: ăn uống hợp lý, dùng thêm nước trái cây như nước cam, nước chanh           + Giữ gìn vệ sinh cho trẻ |

**Những biện pháp có thể phòng ngừa bệnh**

- Chúng ta cần vệ sinh nhà cửa và môi trường chung quanh, giữ gìn phòng ốc thông thoáng, sạch sẽ, cách ly trẻ lành với người bệnh

- Nâng cao sức đề kháng bằng chế độ ăn đầy đủ dưỡng chất và tăng cường các hoạt động thể lực.

Ngoài ra, một phương pháp phòng ngừa vô cùng hiệu quả là sử dụng vắc xin để tiêm ngừa.Hiện nay đã có loại vắc xin ngừa cùng lúc cả 3 bệnh Sởi - Quai bị - Rubella

+ Khám và điều trị sớm để tránh biến chứng.