



TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT - SỞ Y TẾ TỈNH THỪA THIÊN HUẾ

THEO DÕI, CHĂM SÓC TRẺ TRƯỚC, TRONG VÀ SAU KHI TIÊM CHỦNG

I. TRƯỚC TIÊM CHỦNG

1. Tại nhà: Cha mẹ, người chăm sóc trẻ nên:

- Tìm hiểu về vắc xin và tiêm chủng.
- Chuẩn bị đầy đủ hồ sơ/phiếu tiêm chủng.
- Liệu pháp tâm lý: đối với trẻ nhỏ đồ chơi, vật dụng yêu thích của con; đối với trẻ lớn, trò chuyện với trẻ, tránh những câu chuyện, hình ảnh khiến trẻ sợ.

2. Tại cơ sở y tế: Cha mẹ, người chăm sóc trẻ cần:

- Thông báo tiền sử bệnh tật/sử dụng thuốc của trẻ: đặc biệt tiền sử dị ứng.
- Hỏi bác sĩ những câu hỏi, thắc mắc về vắc xin, phản ứng sau tiêm chủng, cách chăm sóc trẻ sau tiêm chủng...
- Chú ý về những tư vấn của bác sĩ liên quan tới phản ứng sau tiêm chủng, chăm sóc trẻ sau tiêm chủng...

II. TRONG TIÊM CHỦNG

Cha mẹ, người chăm sóc trẻ cần:

- Giữ trẻ đúng tư thế:
 - + Tránh trẻ em cử động tay và chân trong khi tiêm, giúp cán bộ y tế thực hiện thao tác nhanh chóng, an toàn.
 - + Giữ cho trẻ bình tĩnh.
- Phối hợp cùng cán bộ y tế trong quá trình tiêm chủng cho trẻ.

- Giữ trẻ trên đùi hoặc để trẻ đứng trước.

- Giữ hai chân trẻ vào giữa hai đùi.

- Ôm trẻ trong suốt quá trình tiêm.

III. SAU TIÊM CHỦNG

Cha mẹ, người chăm sóc trẻ cần:

- Cùng cán bộ y tế theo dõi trẻ trong 30 phút tại cơ sở tiêm chủng.
- Tiếp tục theo dõi, chú ý hơn tới trẻ ít nhất trong 24 giờ tiếp theo tại nhà.
- Cho trẻ ăn uống đầy đủ: nếu trẻ ăn kém cho trẻ ăn nhiều bữa.

- Cho trẻ đến cơ sở y tế nếu trẻ có các dấu hiệu nặng: sốt cao $\geq 39^{\circ}\text{C}$, co giật, quấy khóc kéo dài...

IV. CÁC PHẢN ỨNG SAU TIÊM CHỦNG

1. Sưng đau tại chỗ tiêm:

- Chườm lạnh xung quanh vị trí tiêm, không đắp bất cứ thứ gì lên vị trí tiêm.
- Sử dụng thuốc giảm đau theo hướng dẫn của bác sĩ.

2. Sốt có thể xảy ra trong vòng 12 giờ sau tiêm và có thể kéo dài 2-3 ngày:

- Mặc thoáng cho trẻ, cho trẻ uống nhiều nước, bú nhiều.

- Nếu sốt $>38,5^{\circ}\text{C}$: Chườm mát, sử dụng thuốc hạ sốt theo hướng dẫn của bác sĩ.

3. Phát ban:

- Có thể xảy ra sau khi tiêm các vắc xin Sởi, Sởi-Rubella từ 1-2 tuần sau tiêm.

- Xảy ra ngay sau tiêm hoặc trong vòng 12 giờ sau tiêm có thể là biểu hiện của phản ứng phản vệ → **Đưa ngay trẻ đến cơ sở y tế**

4. Phản ứng toàn thân: li bì, co giật, khóc kéo dài

Có dấu hiệu của sốc ở trẻ do tiêm chủng biểu hiện chủ yếu dấu hiệu của suy tuần hoàn:

- Da tái, nhợt, chi lạnh, mạch nhanh

- Thay đổi ý thức: quấy khóc, li bì

- Thở nhanh/khó thở

→ **Đưa ngay trẻ đến cơ sở y tế**

V. NHỮNG LƯU Ý KHI CHĂM SÓC TRẺ

- Cho trẻ bú đúng tư thế, hạn chế nằm cho trẻ bú.

- Cho trẻ nằm ngửa khi ngủ, trẻ nên được ngủ riêng với cha mẹ/người chăm sóc.

- Giường ngủ của trẻ không nên quá mềm, không nên đặt gấu bông, đồ chơi quanh nơi trẻ ngủ.

- Không nên để nhiệt độ phòng quá nóng.

- Không nên tự ý sử dụng thuốc cho trẻ hoặc sử dụng sai hướng dẫn của bác sĩ.

VI. TÓM LẠI

- Đảm bảo an toàn tiêm chủng không chỉ là trách nhiệm của cán bộ y tế mà còn là trách nhiệm của người chăm sóc trẻ.

- Cha mẹ/Người chăm sóc trẻ cần tự trang bị cho mình những kiến thức về vắc xin và tiêm chủng.

- Cha mẹ/Người chăm sóc trẻ cần chú ý những hướng dẫn của cán bộ y tế, đặc biệt trong việc xử trí những phản ứng nhẹ sau tiêm chủng.

- Đưa trẻ đến cơ sở y tế khi có những dấu hiệu nghi ngờ phản ứng nặng sau tiêm chủng./.

Văn Khoa

(Tài liệu Dự án Tiêm chủng mở rộng năm 2020)

HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC SỨC KHỎE MÙA NẮNG NÓNG CHO CỘNG ĐỒNG VÀ NGƯỜI LAO ĐỘNG

Vào mùa nắng nóng có thể gặp phải một số vấn đề sức khỏe thường gặp là: Say nắng, say nóng hoặc đột quỵ do nóng. Nguyên nhân chủ yếu là do phải tiếp xúc quá lâu hoặc làm việc trong môi trường nắng nóng, nhiệt độ cao hoặc cũng có thể do thay đổi nhiệt độ môi trường đột ngột.

Một số đối tượng có nguy cơ cao gồm:

- + Người già, trẻ nhỏ và phụ nữ có thai.
- + Những người làm việc, luyện tập với cường độ cao ở ngoài trời nắng lâu hoặc trong môi trường nóng bức: người lao động nông nghiệp, công nhân làm việc ở các lò gạch, lò luyện gang thép, v.v...
- + Những người mắc các bệnh mạn tính: tăng huyết áp, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, hen phế quản, đái tháo đường, v.v...

I. BIỂU HIỆN

Biểu hiện của các vấn đề sức khỏe thường gặp trong mùa nắng nóng phụ thuộc vào thời gian tiếp xúc với nắng nóng, mức độ tăng thân nhiệt của cơ thể.

+ **Mức độ nhẹ:** Mệt mỏi, khát nước, hoa mắt, chóng mặt, tăng nhịp tim, tăng nhịp thở, hồi hộp đánh trống ngực, chuột rút.

+ **Mức độ nặng:** Đau đầu dữ dội, khó thở tăng dần, cảm giác buồn nôn hoặc nôn, yếu hoặc liệt nửa người, co giật, ngất xỉu hoặc hôn mê, trụy tim mạch (tim đập nhanh, huyết áp tụt, ...) và có thể tử vong.

II. CÁCH XỬ TRÍ

Khi gặp vấn đề sức khỏe do nắng nóng, tùy theo mức độ biểu hiện mà cần nhanh chóng áp dụng những biện pháp xử trí phù hợp như sau:

1. Mức độ nhẹ:

- + Chuyển ngay nạn nhân vào chỗ mát, thoáng gió.
- + Nói lỏng quần áo hoặc cởi bỏ bớt quần áo bên ngoài của nạn nhân. Sau đó, lau cơ thể nạn nhân bằng khăn mát hoặc có thể dội nước mát vào cơ thể nạn nhân rồi lau khô. Đặt khăn thấm nước mát hoặc nước đá tại các vị trí như vùng nách, vùng bẹn, hai bên cổ để giúp nhanh chóng giảm nhiệt độ cơ thể.
- + Nếu nạn nhân uống được nước, cho uống từng ngụm nhỏ nước mát. Tốt nhất là uống nước có bổ sung muối và khoáng chất như nước Oresol pha đúng liều lượng theo hướng dẫn sử dụng.
- + Nếu nạn nhân bị chuột rút, cần xoa bóp nhẹ nhàng vùng cơ bị chuột rút.
- + Lưu ý không để cho nhiều người vây quanh nạn nhân. Sau khoảng 10 - 15 phút các biểu hiện sẽ giảm dần.

+ **Mức độ nặng:** Nếu nạn nhân có các biểu hiện ở mức độ nặng, cần gọi ngay cấp cứu 115 hoặc nhanh chóng đưa nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất. Lưu ý

trong quá trình vận chuyển thường xuyên chườm mát cho nạn nhân.

III. BIỆN PHÁP DỰ PHÒNG

1. Khuyến cáo chung

- Hạn chế đi ra ngoài trời nắng trong những ngày nắng nóng, đặc biệt trong khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.

- Những người đang ở trong phòng điều hòa nhiệt độ thấp không nên đi ra ngoài trời nắng đột ngột mà cần phải có một khoảng thời gian để cơ thể thích nghi với môi trường bên ngoài bằng cách tăng nhiệt độ điều hòa trong phòng hoặc ngồi nghỉ trong bóng mát trước khi đi ra ngoài trời.

- Mặc quần áo sáng màu, thoáng mát, thấm mồ hôi.

- Tăng cường ăn các loại rau xanh và hoa quả, nên có món canh trong bữa ăn hàng ngày. Đặc biệt cần uống tối thiểu 1,5 - 2 lít nước/ngày. Nên uống thành nhiều lần trong ngày, không nên uống quá nhiều nước trong một lần.

- Rèn luyện thân thể để nâng cao sức đề kháng và sức chống chịu của bản thân với điều kiện thời tiết nắng nóng.

2. Đối với những người phải làm việc trong thời tiết nắng nóng

- Bố trí thời gian làm việc vào những lúc trời mát mẻ như vào sáng sớm hoặc chiều muộn. Hạn chế thời gian làm việc trong môi trường nhiệt độ cao. Nếu bắt buộc phải làm việc thì không nên làm việc quá lâu trong môi trường nóng bức, tránh các hoạt động thể lực quá sức. Nên định kỳ sau khoảng 45 phút đến 1 giờ làm việc thì nghỉ ngơi ở nơi thoáng mát trong khoảng thời gian từ 15 - 20 phút.

- Hạn chế tối đa diện tích tiếp xúc của ánh nắng lên cơ thể đặc biệt là vùng vai gáy. Sử dụng phương tiện bảo hộ cá nhân phù hợp khi làm việc ngoài trời nắng như: quần áo bảo hộ lao động, mũ, nón, kính. Mặc quần áo rộng, thoáng mát và thấm mồ hôi. Có thể sử dụng thêm các loại kem chống nắng.

- Không sử dụng các loại đồ uống có cồn. Cần uống nước đều đặn trong suốt thời gian làm việc. Đặc biệt cần uống thêm các loại nước có bổ sung thêm muối và khoáng chất như Oresol đối với những người bị mất nhiều mồ hôi trong quá trình làm việc.

- Thực hiện các biện pháp làm thoáng mát nơi làm việc như sử dụng mái che, các tấm phản chiếu nhiệt, vật liệu cách nhiệt, hệ thống phun nước, phun sương, lắp đặt hệ thống điều hòa, hệ thống quạt thông gió./.

Văn Khoa

(Nguồn: Cục Quản lý môi trường - Bộ Y tế)