



Những Điều Cần Biết

Ngăn Không Cho Vi Trùng Lan Truyền Ở Nhà, Sở Làm, và Trường Học

Vi Trùng Lan Truyền Như Thế Nào

Cách chính mà những chứng bệnh như bệnh cảm và bệnh cúm lan truyền là lây từ người này sang người khác qua những giọt nước nhỏ của đường hô hấp văng ra ngoài cơ thể khi người ta ho hoặc hắt mũi. Cách này được gọi là cách lây lan qua những giọt nước (droplet spread).

Điều này có thể xảy ra khi những giọt nước nhỏ văng ra ngoài từ cơ thể của một người nhiễm bệnh di chuyển trong không khí và dính vào miệng hoặc mũi của những người ở gần đó. Đôi khi vi trùng cũng có thể lan truyền khi có người sờ phải những giọt nước nhỏ từ một người khác trên một mặt phẳng như bàn ghế và sau đó lại lấy tay sờ vào mắt, miệng, hoặc mũi của mình trước khi rửa tay. Chúng ta biết rằng có những loại vi trùng và vi khuẩn có thể sống tới 2 tiếng đồng hồ hoặc lâu hơn nữa trên những mặt phẳng như mặt bàn của phòng ăn ở trường hay ở sở, quả đấm cửa, và bàn học hay bàn giấy.

Làm Thế Nào Để Ngăn Không Cho Vi Trùng Lan Truyền

Nói một cách tóm tắt thì chúng ta cần để tâm làm những điều sau đây:

- Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt mũi,
- Rửa tay thường xuyên, và
- Nhắc nhở con cái giữ gìn những thói quen tốt về mặt sức khỏe.

Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt mũi

Ho hoặc hắt mũi vào giấy lau tay rồi vứt giấy đó đi. Nếu không có giấy thì hãy lấy tay che miệng và mũi, rồi sau đó rửa tay cho sạch. Hãy làm như thế mỗi khi ho hoặc hắt mũi.

Hát bản "Happy Birthday" có thể giúp giữ cho tay được sạch?

Không hẳn là như thế. Nhưng chúng tôi đề nghị là khi quý vị rửa tay – bằng xà phòng và nước ấm – thì quý vị nên rửa trong vòng từ 15 đến 20 giây. Đó cũng là khoảng thời gian để mọi người có thể hát bản "Happy Birthday" hai lần!

Những loại giấy lau tay có sẵn thuốc có chứa cồn và keo rửa tay cũng có thể dùng để giữ cho tay được sạch

Khi không có xà phòng và nước, quý vị có thể dùng giấy lau tay loại dùng xong vứt đi có sẵn thuốc có chứa chất cồn hoặc dùng keo rửa tay. Hầu hết các siêu thị và tiệm thuốc đều có bán những loại giấy và keo đó. Nếu dùng keo rửa tay, quý vị hãy chà sát hai tay với nhau cho tới khi chất keo khô đi. Loại keo này không cần dùng chung với nước; chất cồn trong keo đó sẽ giết chết vi trùng trên tay của quý vị.*

Ngăn Không Cho Vi Trùng Lan Truyền Ở Nhà, Sở Làm, và Trường Học

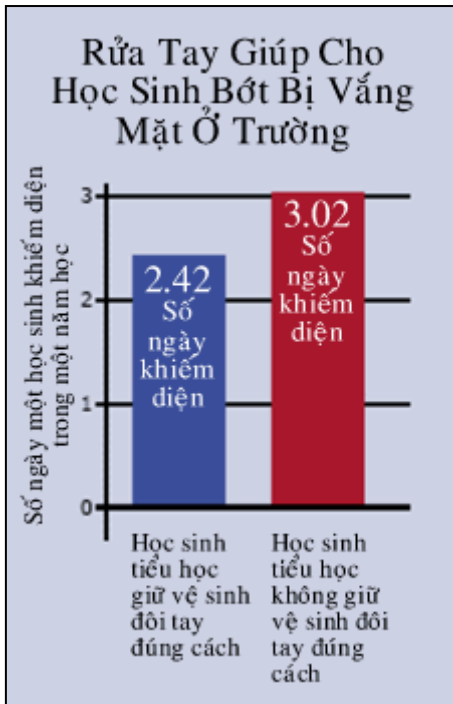
(tiếp theo trang trước)

* Nguồn: FDA/CFSSAN Food Safety A to Z Reference Guide, September 2001: [Handwashing](#).

Vi Trùng và Trẻ Em

Quý vị cũng nên nhắc nhở con em của mình giữ gìn những thói quen tốt về mặt sức khỏe, bởi vì vi trùng rất dễ lan truyền, đặc biệt là ở các trường học.

Bệnh cúm lâu nay vẫn là nguyên do khiến tỉ lệ khiếm diện của học sinh và nhân viên nhà trường nằm ở mức cao tại 119,000 trường học trên cả nước Mỹ. Nhưng bệnh cúm không phải là chứng bệnh truyền nhiễm đường hô hấp duy nhất mà mọi người cần quan tâm ở học đường – mỗi năm gần 22 triệu ngày học bị mất chỉ vì bệnh cảm mà thôi. Tuy nhiên, khi các thanh thiếu nhi biết cách giữ gìn vệ sinh, số ngày mà các em không thể tới trường sẽ giảm đi.



Các nhà quản trị, giáo viên và nhân viên nhà trường: xin quý vị truy cập [Preventing the Spread of Influenza \(the Flu\) in Schools](#) để xem văn kiện hướng dẫn của CDC về vấn đề này.

Các thông tin khác về dữ kiện, số liệu và phương pháp

CDC cùng với những cơ quan và tổ chức đối tác có rất nhiều thông tin về việc rửa tay và những việc khác mà quý vị có thể làm để ngăn chặn sự lan truyền của các loại vi trùng gây ra bệnh cúm, bệnh cảm, và những chứng bệnh khác. Xin bấm vào phần [Other Resources](#) và [Posters](#) trong trang web [Stop the Spread of Germs](#) này để đọc danh sách các website chọn lọc, các tài liệu, và những thông tin về cách liên lạc.

Nguồn: Am J Infect Control 2000;28:340-6.

Những Dữ Kiện Ghi Nhanh về việc Ngăn Chặn Sự Lan Truyền của Vi Trùng ở Học Đường

- Chừng 1 phần 5 dân số Hoa Kỳ theo học hoặc làm việc tại các trường. (U.S. Dept of Ed, 1999).
- Có những loại vi trùng và vi khuẩn có thể sống tới 2 tiếng đồng hồ hoặc lâu hơn nữa trên những mặt phẳng như mặt bàn của phòng ăn ở trường hay ở sở, quả đấm cửa, và bàn học hay bàn giấy. (Ansari, 1988; Scott and Bloomfield, 1989)
- Mỗi năm gần 22 triệu ngày học bị mất chỉ vì bệnh cảm mà thôi. (CDC, 1996)
- Giải quyết vấn đề lây nhiễm vi trùng vi khuẩn ở trường học là một công việc vô cùng quan trọng đối với sức khỏe và tình trạng tốt đẹp của con cái, trường học, và đất nước chúng ta.
- Các em học sinh cần ngủ và hoạt động thể chất đầy đủ, uống nước, và ăn những thức ăn hợp tiêu chuẩn dinh dưỡng để giúp các em được khỏe mạnh trong mùa đông và cả năm.

Để biết thêm chi tiết, xin quý vị truy cập địa chỉ www.cdc.gov/flu, hoặc gọi điện thoại Giây nóng Chung ngừa Quốc gia ở số (800) 232-2522 (tiếng Anh), (800) 232-0233 (tiếng Tây ban nha), hoặc (800) 243-7889 (dành cho người khiếm thính).