

Cẩn trọng với bệnh cúm mùa trong môi trường học đường

16:18 06/09/2025

Tháng 9 hàng năm là thời điểm học sinh quay trở lại lớp học sau kỳ nghỉ hè, theo cảnh báo của các chuyên gia, đây là thời điểm nhiều dịch bệnh truyền nhiễm có nguy cơ bùng phát. Trong đó, cúm mùa là một trong những bệnh hô hấp, dễ lây lan nhất trong môi trường học đường...

Cụ thể, theo TS.BS Nguyễn Thị Anh Xuân, Trưởng khoa Nhi, Bệnh viện Hữu nghị Việt Nam - Cu Ba cho biết, cúm mùa là bệnh truyền nhiễm cấp tính do virus cúm gây ra, lây chủ yếu qua đường hô hấp. Khi một trẻ ho, hắt hơi hoặc nói chuyện, virus sẽ phát tán theo các giọt bắn nhỏ li ti, có thể tồn tại trong không khí hoặc bám vào bề mặt đồ vật, khiến người khác dễ dàng hít phải hoặc chạm vào rồi đưa lên mắt, mũi, miệng.

“Mùa tựu trường chính là thời điểm lý tưởng để cúm lây lan. Học sinh tập trung đông trong lớp học, không gian khép kín, dễ tiếp xúc gần nhau. Sau kỳ nghỉ hè, chế độ sinh hoạt, ăn uống, ngủ nghỉ của trẻ thường bị xáo trộn, khiến sức đề kháng suy giảm. Đó là lý do tại sao các đợt dịch cúm lại hay bùng phát mạnh vào thời điểm đầu năm học”, bác sĩ Xuân phân tích.



Cúm mùa là một trong những bệnh hô hấp, dễ lây lan nhất trong môi trường học đường... Ảnh: KT

Theo TS.BS Nguyễn Thị Anh Xuân, cúm có thể tự khỏi sau 5 - 7 ngày. Nhưng, nếu chủ quan, bệnh có thể diễn tiến nặng và để lại nhiều biến chứng nguy hiểm. Trẻ có thể bị viêm phổi, viêm tai giữa, viêm cơ tim, viêm não hoặc co giật do sốt cao. Với những trẻ có bệnh nền như hen phế quản, tim bẩm sinh, suy dinh dưỡng hoặc suy giảm miễn dịch, cúm còn có thể làm bệnh nền trầm trọng hơn, thậm chí đe dọa tính mạng nếu không được xử trí kịp thời...

Không ít trường hợp phụ huynh tự ý mua thuốc hạ sốt, kháng sinh hoặc thuốc cảm cúm thông thường cho trẻ mà không đi khám, dẫn đến tình trạng bệnh nặng hơn. Khi nhập viện thì trẻ đã ở giai đoạn biến chứng, việc điều trị trở nên khó khăn hơn nhiều.

Bác sĩ Anh Xuân khuyến cáo, việc cho trẻ tiêm vaccine được coi là biện pháp chủ động, hiệu quả và an toàn nhất hiện nay. Tiêm vaccine cúm mùa giúp giảm nguy cơ mắc bệnh, giảm mức độ nặng khi nhiễm và phòng ngừa các biến chứng nguy hiểm. Ngoài ra, khi nhiều trẻ được tiêm phòng, sẽ tạo nên “hàng rào miễn dịch cộng đồng”, giúp giảm sự lây lan của virus trong trường học và ngoài xã hội.



Cho trẻ tiêm vaccine cúm mùa, là biện pháp chủ động, hiệu quả và an toàn nhất hiện nay. Ảnh: KT

Ngoài tiêm vaccine, việc duy trì các biện pháp vệ sinh phòng bệnh tại nhà và trong môi trường học đường là rất quan trọng. Một số biện pháp phòng bệnh như: Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước sạch, đặc biệt sau khi ho, hắt hơi, trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh; Che miệng, mũi khi ho hoặc hắt hơi, tốt nhất bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay áo;

Đeo khẩu trang khi có dấu hiệu ho, sốt, sổ mũi để hạn chế phát tán vi rút; Giữ cho lớp học thông thoáng, mở cửa sổ thường xuyên để lưu thông không khí; Tăng cường dinh dưỡng, bổ sung vitamin, khoáng chất để nâng cao sức đề kháng; Ngủ đủ giấc, sinh hoạt điều độ, hạn chế thức khuya để cơ thể khỏe mạnh hơn.

Đặc biệt, khi trẻ có dấu hiệu nghi ngờ mắc cúm như sốt, ho, sổ mũi, đau họng, đau mỏi người, phụ huynh nên cho trẻ nghỉ học để tránh lây lan trong lớp và đưa trẻ đến các cơ sở y tế để được chẩn đoán, điều trị kịp thời.

Tuấn Ngọc (t/h)