

## **Chương quy tắc chung**

### **Phòng ngừa bệnh truyền nhiễm đường ruột, thường rửa tay, không ăn sống**

#### **Bệnh truyền nhiễm đường ruột là gì?**

Nguồn lây bệnh truyền nhiễm đường ruột không ít, bao gồm vi khuẩn, virus, ký sinh trùng, nấm khuẩn v.v..., bệnh truyền nhiễm đường ruột thường gặp có các bệnh nhiễm trùng tiêu chảy như dịch tả, thương hàn / phó thương hàn, tiêu chảy nhiễm trùng shigella, bệnh amip và tiêu chảy nhiễm trùng shigella xuất huyết đường ruột, là bệnh truyền nhiễm loại 2 được thông báo ở nước ta. Còn các nguồn bệnh tiêu chảy khác, ví dụ như norovirus, rotavirus, Salmonella phi thương hàn, vibrio cholera phi độc tính và vibrio parahaemolyticus v.v..., tuy không thuộc bệnh truyền nhiễm theo quy định pháp luật, nhưng vẫn có thể gây bệnh lây truyền trong xã hội, ảnh hưởng sức khỏe người dân.

#### **Đường lây nhiễm của bệnh truyền nhiễm đường ruột?**

Bệnh truyền nhiễm đường ruột chủ yếu lây qua đường từ phân đến miệng, hoặc trực tiếp hoặc gián tiếp lây nhiễm qua thức ăn, đồ uống nhiễm trùng của người bệnh hoặc phân có khuẩn/virus, cũng có thể lây truyền qua nước bọt trong không khí, như: hít vào nước bọt sinh ra từ chất ói và chất bài tiết của bệnh nhân, dễ gây truyền nhiễm. Ngoài ra thói quen ăn uống hoặc thói quen vệ sinh, như ăn sống, uống nước chưa đun sôi, không rửa tay trước khi ăn và sau khi đi đại tiện v.v..., đều có thể khiến trùng của ký sinh trùng lây nhiễm qua miệng.

#### **Triệu chứng thường gặp của bệnh truyền nhiễm đường ruột?**

Triệu chứng thường gặp bao gồm tiêu chảy, buồn nôn, nôn ói, đau bụng, sốt, đau đầu và suy nhược v.v..., có lúc kèm theo đại tiện ra máu hoặc đại tiện ra mủ, nhưng không nhất định tất cả các triệu chứng đều đồng thời phát sinh. Các nhân tố như độ tuổi, tình trạng sức khỏe cá nhân, nguồn bệnh truyền nhiễm của người bệnh, và lượng thức ăn bị ô nhiễm đã ăn vào là bao nhiêu, đều sẽ ảnh hưởng đến triệu chứng và mức độ nghiêm trọng của nó. Người có sức đề kháng đặc biệt suy nhược thì triệu chứng sẽ nghiêm trọng hơn, thậm chí có thể gây tử vong. Triệu chứng thông thường sẽ liên tục 1 ngày hoặc 2 ngày, có một số người liên tục phát bệnh từ 7 đến 10 ngày.

#### **Phòng ngừa bệnh truyền nhiễm đường ruột như thế nào?**

1. Thức ăn (bao gồm rau củ, thịt heo, thịt bò và cá v.v...), hoa quả, mướp cần dùng phải rửa sạch bằng nước sau đó mới ăn.
2. Chú ý vệ sinh cá nhân, trước khi chuẩn bị đồ ăn, trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh và