

SỞ Y TẾ THANH HÓA  
TRUNG TÂM Y TẾ VINH LỘC

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM  
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

Số: /TTYT-DS&TTGDSK

Vinh Lộc, ngày tháng 8 năm 2025

## **BÀI TUYÊN TRUYỀN** **Bệnh đau mắt đỏ và biện pháp phòng bệnh**

Bệnh đau mắt đỏ (hay viêm kết mạc) là tình trạng viêm hoặc nhiễm trùng lớp màng trong suốt bao phủ lòng trắng của mắt và bên trong mí mắt. Bệnh thường do virus, vi khuẩn, dị ứng hoặc các tác nhân kích ứng gây ra.

### **1. Triệu chứng**

- Mắt đỏ, ngứa, cộm như có cát trong mắt.
- Chảy nước mắt, có ghèn (mủ) ở mắt.
- Cảm giác đau nhẹ, nhạy cảm với ánh sáng.
- Có thể kèm theo sốt nhẹ, đau họng hoặc sưng hạch (nếu do virus).

### **2. Nguyên nhân**

- **Virus:** Thường do adenovirus, rất dễ lây lan, đặc biệt trong môi trường đông người.
- **Vi khuẩn:** Do các loại vi khuẩn như Staphylococcus hoặc Streptococcus.
- **Dị ứng:** Gây ra bởi phấn hoa, bụi, lông động vật.
- **Kích ứng:** Do hóa chất, khói, hoặc tiếp xúc với chất gây kích ứng.

### **3. Biện pháp phòng bệnh**

#### **\* Giữ vệ sinh cá nhân:**

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng, đặc biệt sau khi chạm vào mắt hoặc đồ vật công cộng.
- Tránh dụi mắt bằng tay bẩn.
- Không dùng chung khăn mặt, gối, hoặc đồ dùng cá nhân với người khác.

#### **\* Hạn chế lây lan:**

- Tránh tiếp xúc gần với người bị đau mắt đỏ.
- Người bệnh nên đeo kính bảo vệ để hạn chế lây nhiễm qua tiếp xúc.
- Không đi bơi hoặc đến nơi công cộng khi đang bị bệnh.

#### **\* Vệ sinh môi trường:**

- Thường xuyên vệ sinh bề mặt đồ vật (tay nắm cửa, điện thoại) bằng dung dịch khử trùng.
- Giặt khăn mặt, chăn ga bằng nước nóng để tiêu diệt vi khuẩn, virus.

**\* Tăng cường sức đề kháng:**

- Ăn uống đủ chất, bổ sung vitamin A, C, E để tăng cường sức khỏe cho mắt.

- Nghỉ ngơi đầy đủ, tránh làm việc quá sức trước màn hình.

**\* Khi có dấu hiệu bệnh:**

- Đi khám bác sĩ để xác định nguyên nhân và điều trị đúng cách.

- Không tự ý dùng thuốc nhỏ mắt chứa corticoid mà không có chỉ định của bác sĩ.

- Người bệnh nên nghỉ học/nghỉ làm trong 5-7 ngày để tránh lây lan.

**\* Lưu ý**

- Đau mắt đỏ do virus thường tự khỏi sau 7-14 ngày nếu chăm sóc tốt, nhưng cần theo dõi để tránh biến chứng.

Nếu triệu chứng kéo dài, nặng hơn (như giảm thị lực), cần tái khám ngay./.

**Nơi nhận:**

- Phòng VHXX xã Vĩnh Lộc (P/h);
- Phòng VHXX xã Tây Đô (P/h);
- Phòng VHXX xã Biện Thượng (P/h);
- Phòng DS & TTGDSK (T/h);
- Trạm Y tế các xã (T/h);
- Lưu VT.

**GIÁM ĐỐC**

**Phạm Văn Tiến**