



# GIỚI THIỆU CHUNG

Chương trình Chăm sóc sức khỏe ban đầu hợp tác giữa Hội Chữ thập đỏ Việt Nam và Chữ thập đỏ Italy được triển khai thực hiện từ năm 1994 đến nay. Mục tiêu của chương trình trong giai đoạn ba là nhằm giảm tỷ lệ mắc bệnh suy dinh dưỡng và giảm tỷ lệ mắc bệnh tiêu chảy ở trẻ em dưới năm tuổi tại các tỉnh dự án là Lào Cai, Nam Định và Vĩnh Long.

Một trong các hoạt động của chương trình là: thiết lập mạng lưới người tình nguyện ở ấp và thôn bản nhằm hỗ trợ tích cực trong việc vận động tuyên truyền đến người dân trong cộng đồng.

Chương trình Chăm sóc sức khỏe ban đầu phát triển tài liệu truyền thông giáo dục sức khỏe với mục đích cung cấp cho mạng lưới người tình nguyện tài liệu để tuyên truyền giáo dục và hướng dẫn cho các bậc cha mẹ và những người nuôi dưỡng trẻ hiểu biết và thực hành đúng trong việc nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ ngay từ trong thời kỳ bào thai.

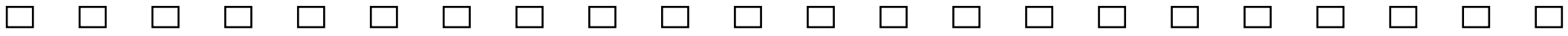
Tài liệu này được phát triển dựa trên các tài liệu có sẵn của các tổ chức trong và ngoài nước, các cơ quan, bộ và các ban ngành đã và đang thực hiện các chương trình, dự án có liên quan.

Xin chân thành cảm ơn Hội Chữ thập đỏ Italy đã hỗ trợ kinh phí để in tập tài liệu này. Và xin cảm ơn những ý kiến đóng góp tích cực của các cán bộ nhóm hành động chương trình cấp trung ương và các cán bộ phụ trách hoạt động chăm sóc sức khỏe của ba tỉnh dự án: Hội Chữ thập đỏ tỉnh Lào Cai, Nam Định và Vĩnh Long để hoàn thành tài liệu này.

## **TÀI LIỆU NÀY BAO GỒM 9 CHỦ ĐỀ**

- 1. Làm mẹ an toàn**
- 2. Nuôi con bằng sữa mẹ**
- 3. Dinh dưỡng**
- 4. Tiêm chủng**
- 5. Bệnh tiêu chảy**
- 6. Ho, cảm sốt và các bệnh nặng hơn ở trẻ em**
- 7. Vệ sinh**
- 8. Phòng chống tai nạn thương tích**
- 9. Thảm họa và trường hợp khẩn cấp**

*Mỗi một chủ đề có các thông điệp liên quan và kèm đó là các tranh minh họa cho một số thông điệp của từng chủ đề.*



**Cứu Trợ Trẻ Em/Mẹ**

**RA MÁU**

**PHỤ**

**CƠ GIẬT**

**RA NƯỚC ỒI**

**SỐT**

**unicef**

**BỘ Y TẾ**  
TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG - GDSK

# LÀM MẸ AN TOÀN

**Điều quan trọng là tất cả các gia đình có thể nhận biết được những dấu hiệu nguy hiểm đối với người phụ nữ trong thời kỳ thai nghén và khi sinh nở và có kế hoạch cũng như nguồn lực để có được sự giúp đỡ chuyên môn trong trường hợp vấn đề phát sinh.**

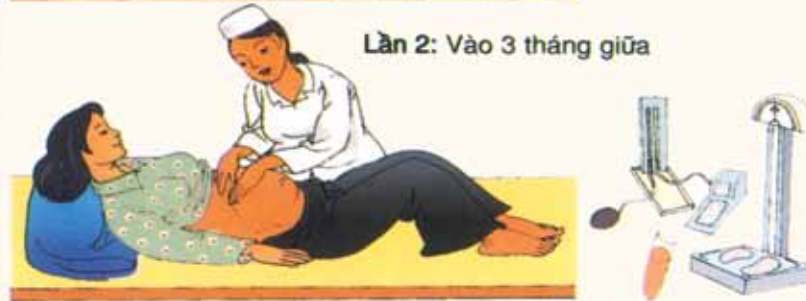
1. Điều quan trọng là tất cả các gia đình có thể nhận biết được những dấu hiệu nguy hiểm đối với người phụ nữ trong thời kỳ thai nghén và khi sinh nở và có kế hoạch cũng như nguồn lực để có được sự giúp đỡ chuyên môn trong trường hợp vấn đề phát sinh.
2. Một người đỡ đẻ có chuyên môn ví dụ như bác sĩ, y tá hoặc nữ hộ sinh đã được đào tạo cần phải khám thai cho người phụ nữ ít nhất bốn lần trong suốt thời kỳ mang thai và hỗ trợ cho mọi cuộc sinh nở.
3. Tất cả phụ nữ có thai cần được ăn uống đủ chất dinh dưỡng và nghỉ ngơi nhiều hơn thường lệ trong suốt thai kỳ.
4. Hút thuốc lá, uống rượu, ma túy, chất độc và sự Ô nhiễm rất có hại đối với phụ nữ có thai và em bé.
5. Lạm dụng về thể chất đối với phụ nữ và trẻ em là một vấn đề y tế công cộng nghiêm trọng trong nhiều cộng đồng. Lạm dụng trong thời kỳ mang thai rất nguy hại đối với cả người phụ nữ và thai nhi.
6. Trẻ em gái được giáo dục, khỏe mạnh và ăn uống điều độ khi còn thơ ấu và trong những năm dậy thì sẽ có ít vấn đề hơn khi mang thai và sinh nở.
7. Mọi người phụ nữ đều có quyền được chăm sóc sức khỏe, đặc biệt trong thời kỳ thai nghén và sinh nở. Những người cung cấp dịch vụ y tế cần phải có đầy đủ năng lực chuyên môn và phải tôn trọng phụ nữ.
8. Để đảm bảo sự phát triển tốt của trẻ, thời gian giữa các kỳ sinh là từ 3 đến 5 năm.

## LỊCH KHÁM THAI

Lần 1: Trong 3 tháng đầu



Lần 2: Vào 3 tháng giữa



Lần 3,4,5: Vào 3 tháng cuối



# LÀM MẸ AN TOÀN

**Một người đỡ đẻ có chuyên môn ví dụ như bác sĩ, y tá hoặc nữ hộ sinh đã được đào tạo cần phải khám thai cho người phụ nữ ít nhất bốn lần trong suốt thời kỳ mang thai và hỗ trợ cho mọi cuộc sinh nở.**

1. Điều quan trọng là tất cả các gia đình có thể nhận biết được những dấu hiệu nguy hiểm đối với người phụ nữ trong thời kỳ thai nghén và khi sinh nở và có kế hoạch cũng như nguồn lực để có được sự giúp đỡ chuyên môn trong trường hợp vấn đề phát sinh.
- 3 2. Một người đỡ đẻ có chuyên môn ví dụ như bác sĩ, y tá hoặc nữ hộ sinh đã được đào tạo cần phải khám thai cho người phụ nữ ít nhất bốn lần trong suốt thời kỳ mang thai và hỗ trợ cho mọi cuộc sinh nở.
3. Tất cả phụ nữ có thai cần được ăn uống đủ chất dinh dưỡng và nghỉ ngơi nhiều hơn thường lệ trong suốt thai kỳ.
4. Hút thuốc lá, uống rượu, ma túy, chất độc và sự Ô nhiễm rất có hại đối với phụ nữ có thai và em bé.
5. Lạm dụng về thể chất đối với phụ nữ và trẻ em là một vấn đề y tế công cộng nghiêm trọng trong nhiều cộng đồng. Lạm dụng trong thời kỳ mang thai rất nguy hại đối với cả người phụ nữ và thai nhi.
6. Trẻ em gái được giáo dục, khỏe mạnh và ăn uống điều độ khi còn thơ ấu và trong những năm dậy thì sẽ có ít vấn đề hơn khi mang thai và sinh nở.
7. Mọi người phụ nữ đều có quyền được chăm sóc sức khỏe, đặc biệt trong thời kỳ thai nghén và sinh nở. Những người cung cấp dịch vụ y tế cần phải có đầy đủ năng lực chuyên môn và phải tôn trọng phụ nữ.
8. Để đảm bảo sự phát triển tốt của trẻ, thời gian giữa các kỳ sinh là từ 3 đến 5 năm.

PHÒNG ĐÈ

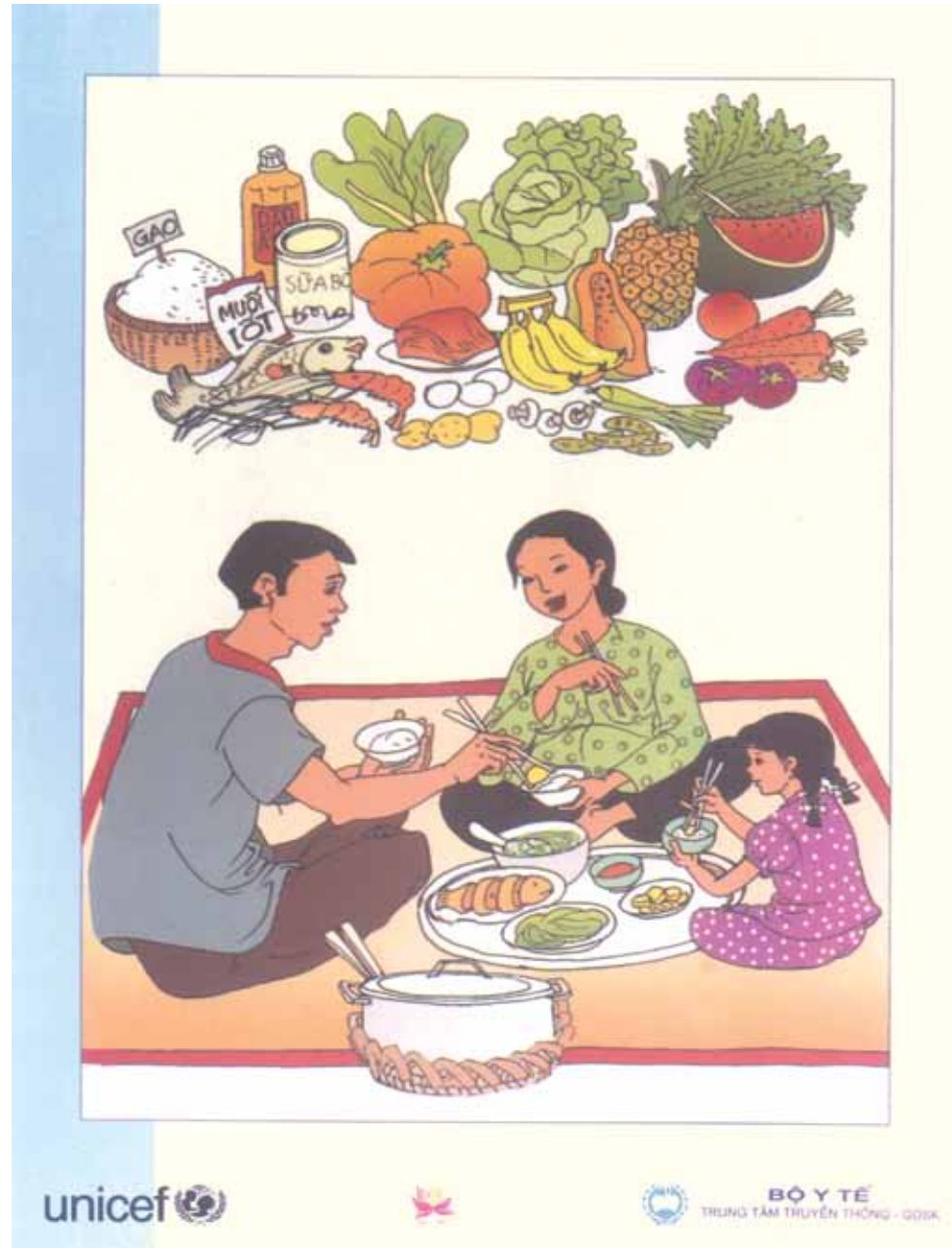




# LÀM MẸ AN TOÀN

**Mọi người phụ nữ đều có quyền được chăm sóc sức khỏe, đặc biệt trong thời kỳ thai nghén và sinh nở. những người cung cấp dịch vụ y tế cần phải có đầy đủ năng lực chuyên môn và phải tôn trọng phụ nữ.**

1. Điều quan trọng là tất cả các gia đình có thể nhận biết được những dấu hiệu nguy hiểm đối với người phụ nữ trong thời kỳ thai nghén và khi sinh nở và có kế hoạch cũng như nguồn lực để có được sự giúp đỡ chuyên môn trong trường hợp vấn đề phát sinh.
2. Một người đỡ đẻ có chuyên môn ví dụ như bác sĩ, y tá hoặc nữ hộ sinh đã được đào tạo cần phải khám thai cho người phụ nữ ít nhất bốn lần trong suốt thời kỳ mang thai và hỗ trợ cho mọi cuộc sinh nở.
3. Tất cả phụ nữ có thai cần được ăn uống đủ chất dinh dưỡng và nghỉ ngơi nhiều hơn thường lệ trong suốt thai kỳ.
4. Hút thuốc lá, uống rượu, ma túy, chất độc và sự Ô nhiễm rất có hại đối với phụ nữ có thai và em bé.
5. Lạm dụng về thể chất đối với phụ nữ và trẻ em là một vấn đề y tế công cộng nghiêm trọng trong nhiều cộng đồng. Lạm dụng trong thời kỳ mang thai rất nguy hại đối với cả người phụ nữ và thai nhi.
6. Trẻ em gái được giáo dục, khỏe mạnh và ăn uống điều độ khi còn thơ ấu và trong những năm dậy thì sẽ có ít vấn đề hơn khi mang thai và sinh nở.
7. Mọi người phụ nữ đều có quyền được chăm sóc sức khỏe, đặc biệt trong thời kỳ thai nghén và sinh nở. Những người cung cấp dịch vụ y tế cần phải có đầy đủ năng lực chuyên môn và phải tôn trọng phụ nữ.
8. Để đảm bảo sự phát triển tốt của trẻ, thời gian giữa các kỳ sinh là từ 3 đến 5 năm.



unicef 



**BỘ Y TẾ**  
TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG - GOSK

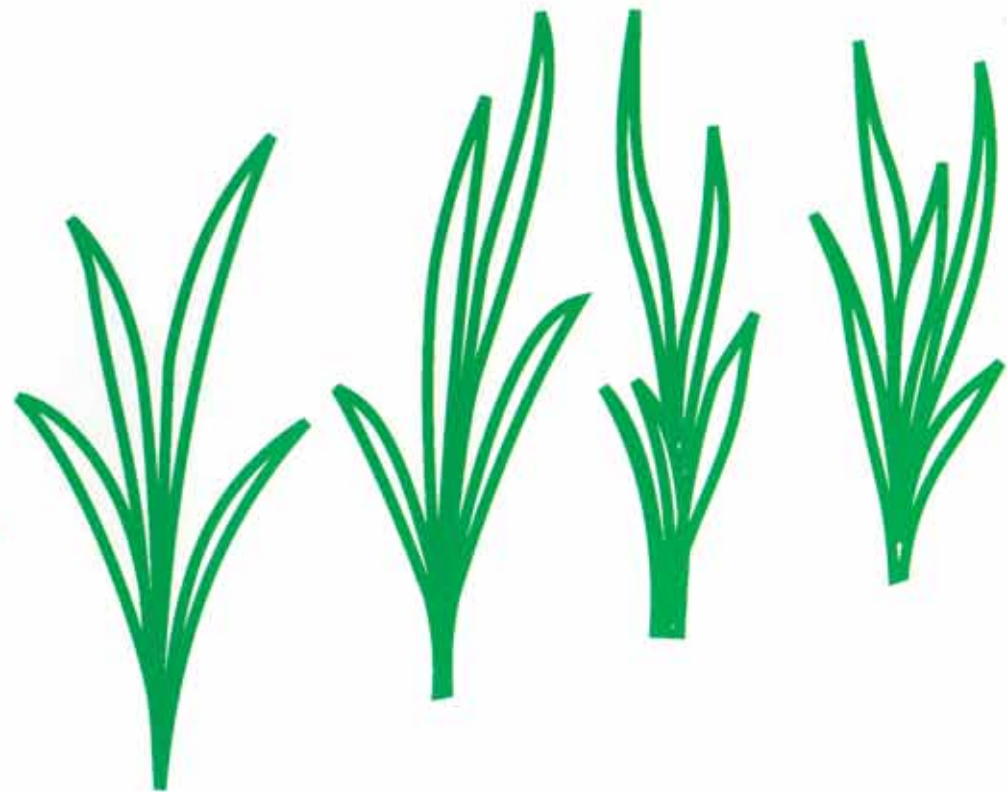
# LÀM MẸ AN TOÀN

**Tất cả phụ nữ có thai cần được ăn uống đủ chất dinh dưỡng và nghỉ ngơi nhiều hơn thường lệ trong suốt thai kỳ.**

1. Điều quan trọng là tất cả các gia đình có thể nhận biết được những dấu hiệu nguy hiểm đối với người phụ nữ trong thời kỳ thai nghén và khi sinh nở và có kế hoạch cũng như nguồn lực để có được sự giúp đỡ chuyên môn trong trường hợp vấn đề phát sinh.
2. Một người đỡ đẻ có chuyên môn ví dụ như bác sĩ, y tá hoặc nữ hộ sinh đã được đào tạo cần phải khám thai cho người phụ nữ ít nhất bốn lần trong suốt thời kỳ mang thai và hỗ trợ cho mọi cuộc sinh nở.
3. Tất cả phụ nữ có thai cần được ăn uống đủ chất dinh dưỡng và nghỉ ngơi nhiều hơn thường lệ trong suốt thai kỳ.
4. Hút thuốc lá, uống rượu, ma túy, chất độc và sự Ô nhiễm rất có hại đối với phụ nữ có thai và em bé.
5. Lạm dụng về thể chất đối với phụ nữ và trẻ em là một vấn đề y tế công cộng nghiêm trọng trong nhiều cộng đồng. Lạm dụng trong thời kỳ mang thai rất nguy hại đối với cả người phụ nữ và thai nhi.
6. Trẻ em gái được giáo dục, khoẻ mạnh và ăn uống điều độ khi còn thơ ấu và trong những năm dậy thì sẽ có ít vấn đề hơn khi mang thai và sinh nở.
7. Mọi người phụ nữ đều có quyền được chăm sóc sức khỏe, đặc biệt trong thời kỳ thai nghén và sinh nở. Những người cung cấp dịch vụ y tế cần phải có đầy đủ năng lực chuyên môn và phải tôn trọng phụ nữ.
8. Để đảm bảo sự phát triển tốt của trẻ, thời gian giữa các kỳ sinh là từ 3 đến 5 năm.



**Trồng cây quá dày**



**Trồng cây đúng cách**












# LÀM MẸ AN TOÀN


**Để đảm bảo sự phát triển tốt của trẻ em, thời gian giữa các kỳ sinh là từ 3 đến 5 năm.**


1. Điều quan trọng là tất cả các gia đình có thể nhận biết được những dấu hiệu nguy hiểm đối với người phụ nữ trong thời kỳ thai nghén và khi sinh nở và có kế hoạch cũng như nguồn lực để có được sự giúp đỡ chuyên môn trong trường hợp vấn đề phát sinh.
2. Một người đỡ đẻ có chuyên môn ví dụ như bác sĩ, y tá hoặc nữ hộ sinh đã được đào tạo cần phải khám thai cho người phụ nữ ít nhất bốn lần trong suốt thời kỳ mang thai và hỗ trợ cho mọi cuộc sinh nở.
3. Tất cả phụ nữ có thai cần được ăn uống đủ chất dinh dưỡng và nghỉ ngơi nhiều hơn thường lệ trong suốt thai kỳ.
4. Hút thuốc lá, uống rượu, ma túy, chất độc và sự Ô nhiễm rất có hại đối với phụ nữ có thai và em bé.
5. Lạm dụng về thể chất đối với phụ nữ và trẻ em là một vấn đề y tế công cộng nghiêm trọng trong nhiều cộng đồng. Lạm dụng trong thời kỳ mang thai rất nguy hại đối với cả người phụ nữ và thai nhi.
6. Trẻ em gái được giáo dục, khỏe mạnh và ăn uống điều độ khi còn thơ ấu và trong những năm dậy thì sẽ có ít vấn đề hơn khi mang thai và sinh nở.
7. Mọi người phụ nữ đều có quyền được chăm sóc sức khỏe, đặc biệt trong thời kỳ thai nghén và sinh nở. Những người cung cấp dịch vụ y tế cần phải có đầy đủ năng lực chuyên môn và phải tôn trọng phụ nữ.
8. Để đảm bảo sự phát triển tốt của trẻ, thời gian giữa các kỳ sinh là từ 3 đến 5 năm.



 <p>Từ 0 - 2 tháng</p>	 <p>Từ 0 - 2 tháng</p>
 <p>Từ 3 - 4 tháng</p>	 <p>Từ 3 - 4 tháng</p>
 <p>Từ 5 - 6 tháng</p>	 <p>Từ 5 - 6 tháng</p>
	

unicef 

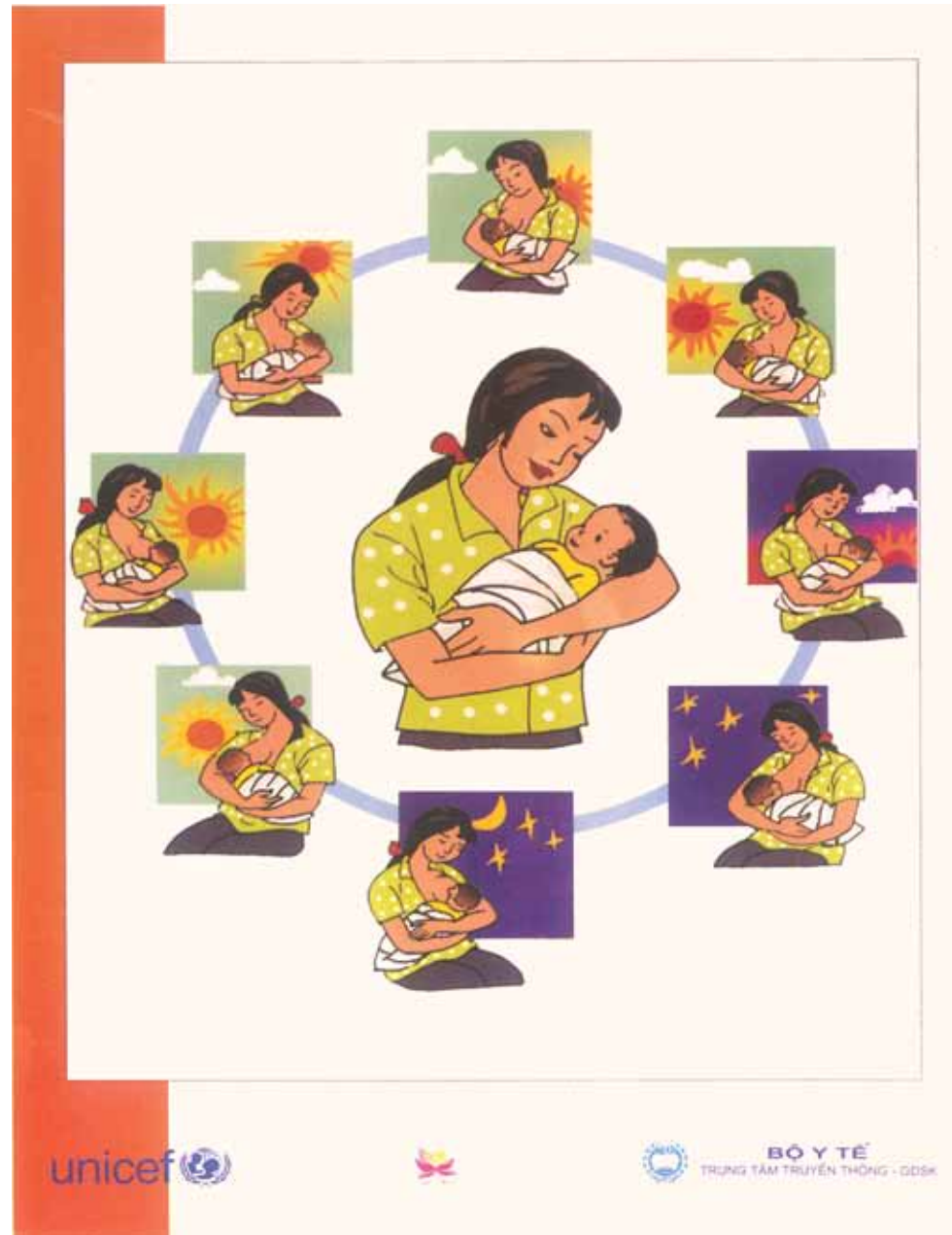


 **BỘ Y TẾ**  
TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG - GD&K

# NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

**Bú bình có thể dẫn đến ốm đau và tử vong. Nếu người phụ nữ nào không thể cho con bú phải cho trẻ ăn sữa mẹ hoặc các thứ thay thế bằng chén sạch.**

1. sữa mẹ là thức ăn và đồ uống duy nhất trẻ cần trong vòng sáu tháng tuổi. Không cần bất kỳ thức ăn hoặc đồ uống nào khác, thậm chí ngay cả nước trong thời gian này.
2. Người phụ nữ nhiễm HIV có nguy cơ truyền bệnh cho con thông qua sữa mẹ. Phụ nữ nào bị nhiễm hoặc nghi ngờ bị nhiễm cần đến cán bộ y tế kiểm tra, tư vấn và có được những lời khuyên về phương pháp giảm nguy cơ lây nhiễm cho con mình.
3. Trẻ sơ sinh cần được gần mẹ và bắt đầu bú mẹ trong vòng một giờ đầu tiên sau khi sinh.
4. Cho trẻ bú thường xuyên giúp mẹ có nhiều sữa hơn. Hầu hết các bà mẹ đều có thể cho con bú.
5. Nuôi con bằng sữa mẹ giúp bảo vệ trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ chống lại các bệnh tật nguy hiểm. 'Nuôi con bằng sữa mẹ cũng tạo ra mối liên hệ đặc biệt giữa mẹ và bé.
6. Bú bình có thể dẫn đến ốm đau và tử vong. Nếu người phụ nữ nào không thể cho con bú phải cho trẻ ăn sữa mẹ hoặc các thứ thay thế bằng chén sạch.
7. Từ sáu tháng tuổi trở đi, bé cần nhiều loại thức ăn bổ sung tuy nhiên cần tiếp tục cho bú tới khi bé được hai tuổi hoặc lâu hơn.
8. Người phụ nữ nào phải đi làm xa nhà vẫn có thể tiếp tục cho con bú. Nên thường xuyên cho con bú bất cứ khi nào được gần con.
9. Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn có thể giúp. người phụ nữ tránh thai 98% trong vòng sáu tháng đầu sau khi sinh – tuy nhiên chỉ trong thời gian kinh nguyệt chưa trở lại. nếu cho con bú thường xuyên theo nhu cầu cả ngày tận đêm và nếu không cho trẻ bất kỳ một loại thức ăn đồ uống nào khác hoặc cho trẻ ngậm núm vú giả hoặc cao su.



unicef 



 **BỘ Y TẾ**  
TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG - GVCC

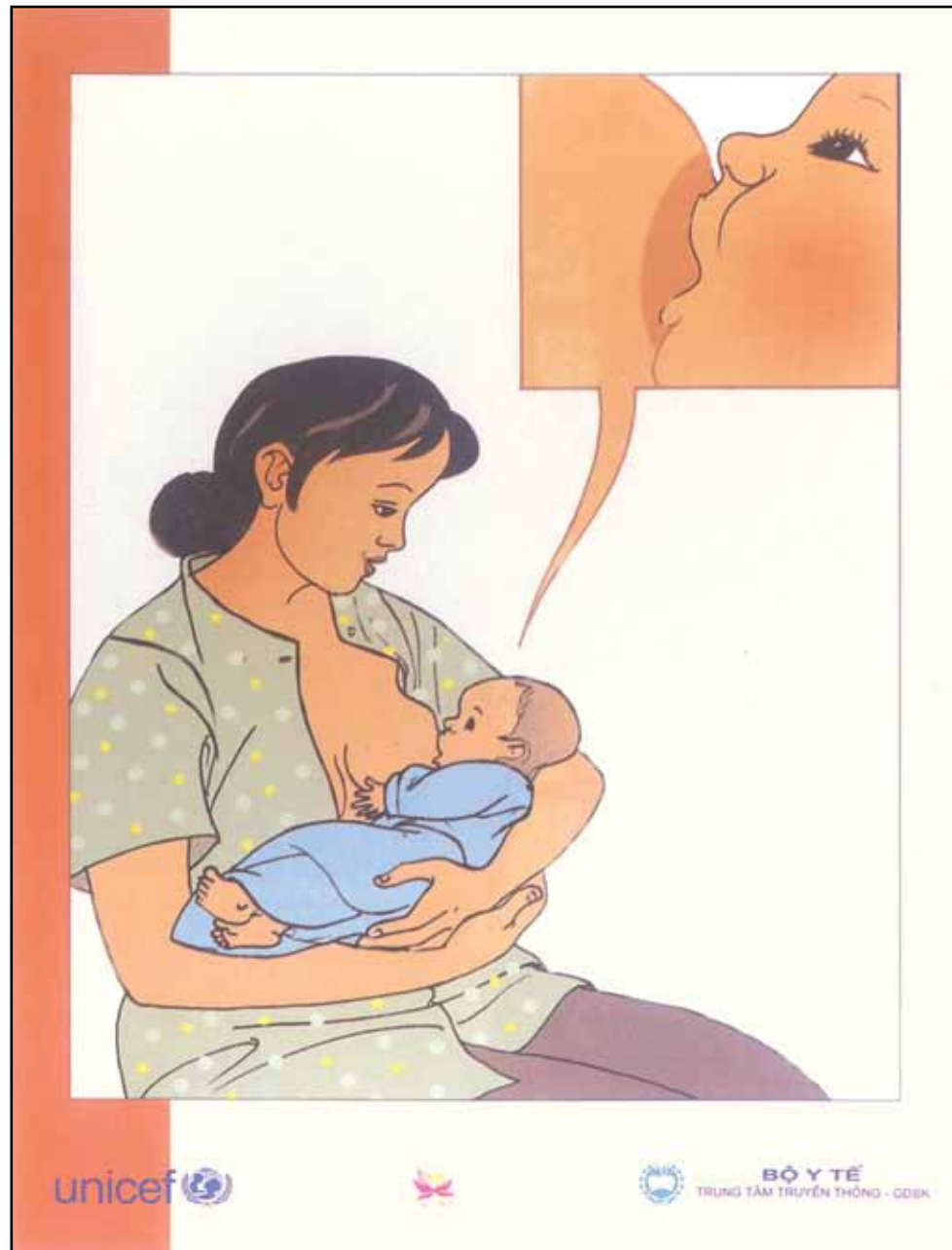
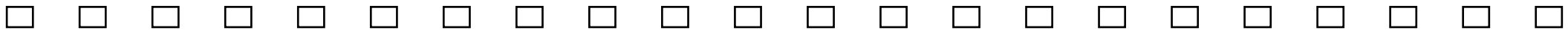


# NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

**Cho trẻ bú thường xuyên giúp mẹ có nhiều sữa hơn. Hầu hết các bà mẹ đều có thể cho con bú.**

**Người phụ nữ nào phải đi làm xa nhà vẫn có thể tiếp tục cho con bú. Nên thường xuyên cho con bú bất cứ khi nào được gần con.**

1. sữa mẹ là thức ăn và đồ uống duy nhất trẻ cần trong vòng sáu tháng tuổi. Không cần bất kỳ thức ăn hoặc đồ uống nào khác, thậm chí ngay cả nước trong thời gian này.
2. Người phụ nữ nhiễm HIV có nguy cơ truyền bệnh cho con thông qua sữa mẹ. Phụ nữ nào bị nhiễm hoặc nghi ngờ bị nhiễm cần đến cán bộ y tế kiểm tra, tư vấn và có được những lời khuyên về phương pháp giảm nguy cơ lây nhiễm cho con mình.
3. Trẻ sơ sinh cần được gần mẹ và bắt đầu bú mẹ trong vòng một giờ đầu tiên sau khi sinh.
4. Cho trẻ bú thường xuyên giúp mẹ có nhiều sữa hơn. Hầu hết các bà mẹ đều có thể cho con bú.
5. Nuôi con bằng sữa mẹ giúp bảo vệ trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ chống lại các bệnh tật nguy hiểm. 'Nuôi con bằng sữa mẹ cũng tạo ra mối liên hệ đặc biệt giữa mẹ và bé.
6. Bú bình có thể dẫn đến ốm đau và tử vong. Nếu người phụ nữ nào không thể cho con bú phải cho trẻ ăn sữa mẹ hoặc các thứ thay thế bằng chén sạch.
7. Từ sáu tháng tuổi trở đi, bé cần nhiều loại thức ăn bổ sung tuy nhiên cần tiếp tục cho bú tới khi bé được hai tuổi hoặc lâu hơn.
8. Người phụ nữ nào phải đi làm xa nhà vẫn có thể tiếp tục cho con bú. Nên thường xuyên cho con bú bất cứ khi nào được gần con.
9. Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn có thể giúp. người phụ nữ tránh thai 98% trong vòng sáu tháng đầu sau khi sinh – tuy nhiên chỉ trong thời gian kinh nguyệt chưa trở lại. nếu cho con bú thường xuyên theo nhu cầu cả ngày tận đêm và nếu không cho trẻ bất kỳ một loại thức ăn đồ uống nào khác hoặc cho trẻ ngậm núm vú giả hoặc cao su.



# NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

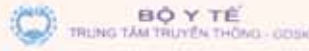
**sữa mẹ là thức ăn và đồ uống duy nhất trẻ cần trong vòng sáu tháng tuổi. Không cần bất kỳ thức ăn hoặc đồ uống nào khác, thậm chí ngay cả nước trong thời gian này.**

**Trẻ sơ sinh cần được gắn mẹ và bắt đầu bú. mẹ trong vòng một giờ đầu tiên sau khi sinh.**

**Nuôi con bằng sữa mẹ giúp bảo vệ trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ chống lại các bệnh tật nguy hiểm. ‘Nuôi con bằng sữa mẹ cũng tạo ra mối liên hệ đặc biệt giữa mẹ và bé.**

1. sữa mẹ là thức ăn và đồ uống duy nhất trẻ cần trong vòng sáu tháng tuổi. Không cần bất kỳ thức ăn hoặc đồ uống nào khác, thậm chí ngay cả nước trong thời gian này.
2. Người phụ nữ nhiễm HIV có nguy cơ truyền bệnh cho con thông qua sữa mẹ. Phụ nữ nào bị nhiễm hoặc nghi ngờ bị nhiễm cần đến cán bộ y tế kiểm tra, tư vấn và có được những lời khuyên về phương pháp giảm nguy cơ lây nhiễm cho con mình.
3. Trẻ sơ sinh cần được gắn mẹ và bắt đầu bú. mẹ trong vòng một giờ đầu tiên sau khi sinh.
4. Cho trẻ bú thường xuyên giúp mẹ có nhiều sữa hơn. Hầu hết các bà mẹ đều có thể cho con bú.
5. Nuôi con bằng sữa mẹ giúp bảo vệ trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ chống lại các bệnh tật nguy hiểm. ‘Nuôi con bằng sữa mẹ cũng tạo ra mối liên hệ đặc biệt giữa mẹ và bé.
6. Bú bình có thể dẫn đến ốm đau và tử vong. Nếu người phụ nữ nào không thể cho con bú phải cho trẻ ăn sữa mẹ hoặc các thứ thay thế bằng chén sạch.
7. Từ sáu tháng tuổi trở đi, bé cần nhiều loại thức ăn bổ sung tuy nhiên cần tiếp tục cho bú tới khi bé được hai tuổi hoặc lâu hơn.
8. Người phụ nữ nào phải đi làm xa nhà vẫn có thể tiếp tục cho con bú. Nên thường xuyên cho con bú bất cứ khi nào được gắn con.
9. Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn có thể giúp. người phụ nữ tránh thai 98% trong vòng sáu tháng đầu sau khi sinh – tuy nhiên chỉ trong thời gian kinh nguyệt chưa trở lại. nếu cho con bú thường xuyên theo nhu cầu cả ngày tận đêm và nếu không cho trẻ bất kỳ một loại thức ăn đồ uống nào khác hoặc cho trẻ ngậm núm vú giả hoặc cao su.

# CHUẨN BỊ THỨC ĂN BỔ SUNG



# DINH DƯỠNG

**Sữa mẹ là thức ăn và đồ uống duy nhất trẻ nhỏ cần cho tới sáu tháng tuổi. Sau tháng thứ sáu, trẻ cần nhiều loại thức ăn khác ngoài sữa mẹ.**

1. Trẻ nhỏ phải tăng trưởng tốt và lên cân nhanh. Từ khi sinh đến hai tuổi, trẻ phải lên cân đều đặn hàng tháng. Nếu trẻ không tăng cân trong hai tháng liền có nghĩa là đã có vấn đề.
2. Sữa mẹ là thức ăn và đồ uống duy nhất trẻ nhỏ cần cho tới sáu tháng tuổi. Sau tháng thứ sáu, trẻ cần nhiều loại thức ăn khác ngoài sữa mẹ.
3. Từ sáu tháng tuổi cho đến hai năm, trẻ cần được ăn dặm từ ba đến năm lần trong một ngày ngoài việc duy trì bú sữa mẹ.
4. Trẻ cần vitamin A để kháng lại bệnh tật và phòng ngừa suy giảm thị lực. Vitamin A có trong nhiều loại hoa quả và rau quả, dầu, trứng, sản phẩm bơ sữa, thức ăn tăng cường, sữa mẹ hoặc chất bổ sung vitamin A.
5. Trẻ cần các thức ăn giàu chất sắt để bảo vệ khả năng thể chất và tâm lý. Nguồn cung cấp sắt tốt nhất là gan, thịt nạc, cá, trứng và các thức ăn cứng có chứa sắt hoặc các chất bổ sung sắt.
6. Muối iốt có tầm quan trọng đặc biệt nhằm phòng tránh các khuyết tật về học hành và chậm phát triển ở trẻ.
7. Khi bị ốm, trẻ cần ăn uống như bình thường. Sau khi khỏi ốm, trẻ cần ăn thêm ít nhất một bữa một ngày trong vòng ít nhất một tuần.
8. Trẻ từ 2 đến 5 tuổi có thể ăn cùng bữa ăn với gia đình, nhưng vẫn phải cho trẻ ăn thêm các thực phẩm bổ sung như hoa quả, ngũ cốc và tiếp tục cho trẻ uống sữa.
9. Một vườn rau nhỏ ngay tại nhà bao gồm các loại rau, củ, quả sẵn có và dễ trồng sẽ là nguồn cung cấp dinh dưỡng tốt cho trẻ.



BỘ Y TẾ - VIỆN DINH DƯỠNG  
DỰ ÁN PHÒNG CHỐNG SUY DINH DƯỠNG TRẺ EM

# DINH DƯỠNG

**Trẻ cần vitamin A để kháng lại bệnh tật và phòng ngừa suy giảm thị lực. Vitamin A có trong nhiều loại hoa quả và rau quả, dầu, trứng, sản phẩm bơ sữa, thức ăn tăng cường, sữa mẹ hoặc chất bổ sung vitamin A.**

**Trẻ cần các thức ăn giàu chất sắt để bảo vệ khả năng thể chất và tâm lý. Nguồn cung cấp sắt tốt nhất là gan, thịt nạc, cá, trứng và các thức ăn cứng cố chứa sắt hoặc các chất bổ sung sắt.**


**Muối iốt có tầm quan trọng đặc biệt nhằm phòng tránh các khuyết tật về học hành và chậm phát triển ở trẻ.**


1. Trẻ nhỏ phải tăng trưởng tốt và lên cân nhanh. Từ khi sinh đến hai tuổi, trẻ phải lên cân đều đặn hàng tháng. Nếu trẻ không tăng cân trong hai tháng liền có nghĩa là đã có vấn đề.
2. Sữa mẹ là thức ăn và đồ uống duy nhất trẻ nhỏ cần cho tới sáu tháng tuổi. Sau tháng thứ sáu, trẻ cần nhiều loại thức ăn khác ngoài sữa mẹ.
3. Từ sáu tháng tuổi cho đến hai năm, trẻ cần được ăn dặm từ ba đến năm lần trong một ngày ngoài việc duy trì bú sữa mẹ.
4. Trẻ cần vitamin A để kháng lại bệnh tật và phòng ngừa suy giảm thị lực. Vitamin A có trong nhiều loại hoa quả và rau quả, dầu, trứng, sản phẩm bơ sữa, thức ăn tăng cường, sữa mẹ hoặc chất bổ sung vitamin A.
5. Trẻ cần các thức ăn giàu chất sắt để bảo vệ khả năng thể chất và tâm lý. Nguồn cung cấp sắt tốt nhất là gan, thịt nạc, cá, trứng và các thức ăn cứng cố chứa sắt hoặc các chất bổ sung sắt.
6. Muối iốt có tầm quan trọng đặc biệt nhằm phòng tránh các khuyết tật về học hành và chậm phát triển ở trẻ.
7. Khi bị ốm, trẻ cần ăn uống như bình thường. Sau khi khỏi ốm, trẻ cần ăn thêm ít nhất một bữa một ngày trong vòng ít nhất một tuần.
8. Trẻ từ 2 đến 5 tuổi có thể ăn cùng bữa ăn với gia đình, nhưng vẫn phải cho trẻ ăn thêm các thực phẩm bổ sung như hoa quả, ngũ cốc và tiếp tục cho trẻ uống sữa.
9. Một vườn rau nhỏ ngay tại nhà bao gồm các loại rau, củ, quả sẵn có và dễ trồng sẽ là nguồn cung cấp dinh dưỡng tốt cho trẻ.




**TRẺ TỪ 6 ĐẾN 12 THÁNG**

The infographic is divided into several sections. At the top left, a woman is shown breastfeeding a baby. To the right, the title 'TRẺ TỪ 6 ĐẾN 12 THÁNG' is written in red. Below the title is a landscape illustration with a sun and clouds. Underneath the landscape are three white bowls containing yellow porridge. Below the porridge are three pieces of fruit: a banana, a slice of papaya, and two tomatoes. The bottom section of the infographic shows a variety of food items: a fish, a whole chicken, a bag of rice labeled 'BỘT GẠO', a bottle of cooking oil labeled 'DẦU ĂN', a pot labeled 'MỒ', a carrot, a head of lettuce, a tomato, a bunch of green leafy vegetables, several eggs, and some other produce. To the right of these food items is a healthy-looking toddler in a yellow shirt and shorts, flexing his muscles.

**unicef** 



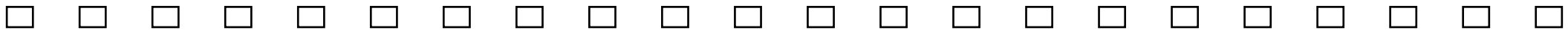
 **BỘ Y TẾ**  
TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG - GDSK









# DINH DƯỠNG

**Từ sáu tháng tuổi cho đến một năm, trẻ cần được ăn dặm ba lần trong một ngày ngoài việc duy trì bú sữa mẹ.**

1. Trẻ nhỏ phải tăng trưởng tốt và lên cân nhanh. Từ khi sinh đến hai tuổi, trẻ phải lên cân đều đặn hàng tháng. Nếu trẻ không tăng cân trong hai tháng liền có nghĩa là đã có vấn đề.
2. Sữa mẹ là thức ăn và đồ uống duy nhất trẻ nhỏ cần cho tới sáu tháng tuổi. Sau tháng thứ sáu, trẻ cần nhiều loại thức ăn khác ngoài sữa mẹ.
3. Từ sáu tháng tuổi cho đến hai năm, trẻ cần được ăn dặm từ ba đến năm lần trong một ngày ngoài việc duy trì bú sữa mẹ.
4. Trẻ cần vitamin A để kháng lại bệnh tật và phòng ngừa suy giảm thị lực. Vitamin A có trong nhiều loại hoa quả và rau quả, dầu, trứng, sản phẩm bơ sữa, thức ăn tăng cường, sữa mẹ hoặc chất bổ sung vitamin A.
5. Trẻ cần các thức ăn giàu chất sắt để bảo vệ khả năng thể chất và tâm lý. Nguồn cung cấp sắt tốt nhất là gan, thịt nạc, cá, trứng và các thức ăn củng cố chứa sắt hoặc các chất bổ sung sắt.
6. Muối iốt có tầm quan trọng đặc biệt nhằm phòng tránh các khuyết tật về học hành và chậm phát triển ở trẻ.
7. Khi bị ốm, trẻ cần ăn uống như bình thường. Sau khi khỏi ốm, trẻ cần ăn thêm ít nhất một bữa một ngày trong vòng ít nhất một tuần.
8. Trẻ từ 2 đến 5 tuổi có thể ăn cùng bữa ăn với gia đình, nhưng vẫn phải cho trẻ ăn thêm các thực phẩm bổ sung như hoa quả, ngũ cốc và tiếp tục cho trẻ uống sữa.
9. Một vườn rau nhỏ ngay tại nhà bao gồm các loại rau, củ, quả sẵn có và dễ trồng sẽ là nguồn cung cấp dinh dưỡng tốt cho trẻ.



**TRẺ TỪ 12 ĐẾN 24 THÁNG**



**unicef**

**BỘ Y TẾ**  
TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG - GSK


# DINH DƯỠNG


**Từ 12 tháng cho đến 24 tháng, trẻ cần được ăn dặm năm lần trong một ngày ngoài việc duy trì bú sữa mẹ.**

1. Trẻ nhỏ phải tăng trưởng tốt và lên cân nhanh. Từ khi sinh đến hai tuổi, trẻ phải lên cân đều đặn hàng tháng. Nếu trẻ không tăng cân trong hai tháng liền có nghĩa là đã có vấn đề.
2. Sữa mẹ là thức ăn và đồ uống duy nhất trẻ nhỏ cần cho tới sáu tháng tuổi. Sau tháng thứ sáu, trẻ cần nhiều loại thức ăn khác ngoài sữa mẹ.
3. Từ sáu tháng tuổi cho đến hai năm, trẻ cần được ăn dặm từ ba đến năm lần trong một ngày ngoài việc duy trì bú sữa mẹ.
4. Trẻ cần vitamin A để kháng lại bệnh tật và phòng ngừa suy giảm thị lực. Vitamin A có trong nhiều loại hoa quả và rau quả, dầu, trứng, sản phẩm bơ sữa, thức ăn tăng cường, sữa mẹ hoặc chất bổ sung vitamin A.
5. Trẻ cần các thức ăn giàu chất sắt để bảo vệ khả năng thể chất và tâm lý. Nguồn cung cấp sắt tốt nhất là gan, thịt nạc, cá, trứng và các thức ăn cứng có chứa sắt hoặc các chất bổ sung sắt.
6. Muối iốt có tầm quan trọng đặc biệt nhằm phòng tránh các khuyết tật về học hành và chậm phát triển ở trẻ.
7. Khi bị ốm, trẻ cần ăn uống như bình thường. Sau khi khỏi ốm, trẻ cần ăn thêm ít nhất một bữa một ngày trong vòng ít nhất một tuần.
8. Trẻ từ 2 đến 5 tuổi có thể ăn cùng bữa ăn với gia đình, nhưng vẫn phải cho trẻ ăn thêm các thực phẩm bổ sung như hoa quả, ngũ cốc và tiếp tục cho trẻ uống sữa.
9. Một vườn rau nhỏ ngay tại nhà bao gồm các loại rau, củ, quả sẵn có và dễ trồng sẽ là nguồn cung cấp dinh dưỡng tốt cho trẻ.



TRẺ TỪ 2 ĐẾN 5 TUỔI

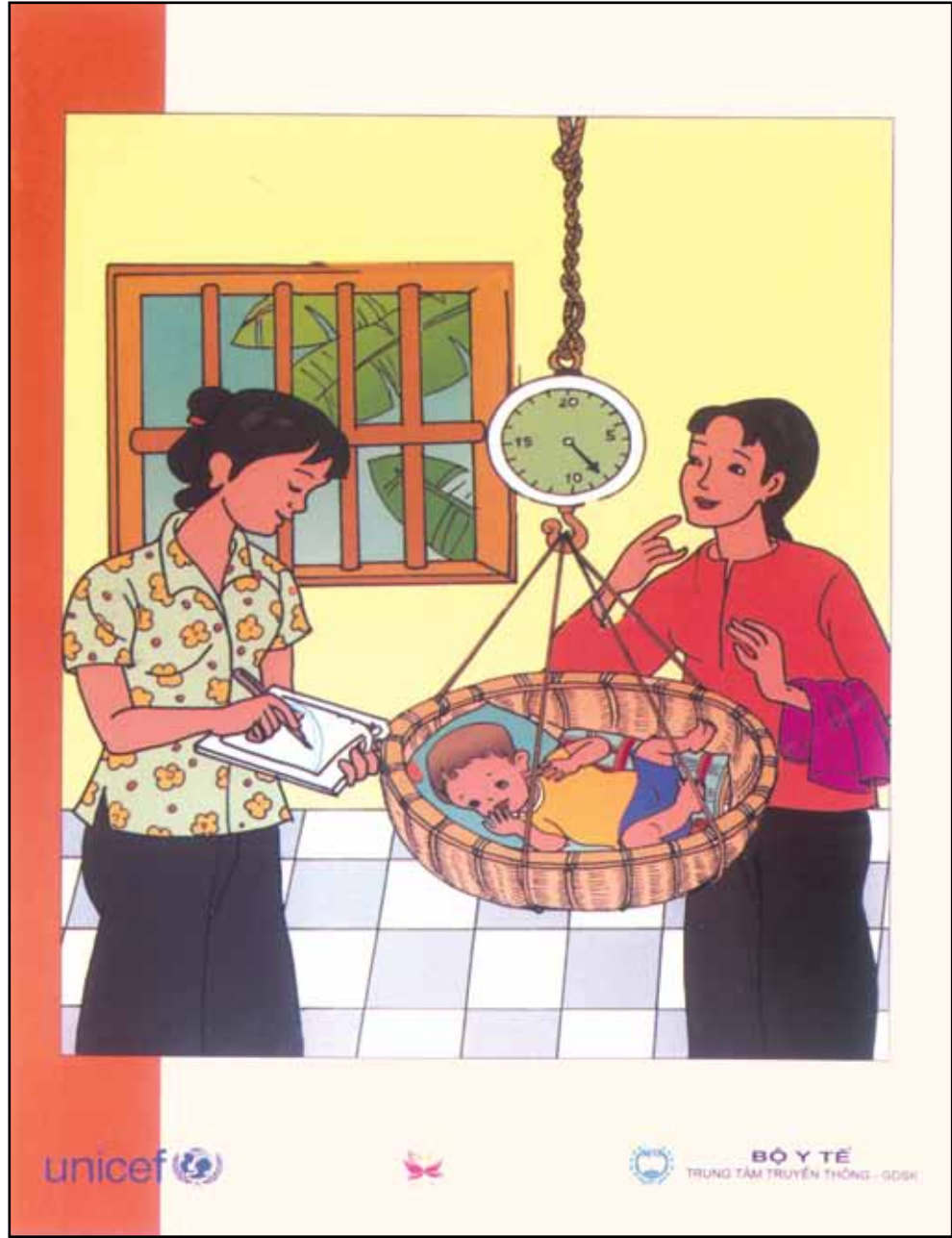
unicef 

 **BỘ Y TẾ**  
TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG - GDSK

# DINH DƯỠNG

**Trẻ từ 2 đến 5 tuổi có thể ăn cùng bữa ăn với gia đình, nhưng vẫn phải cho trẻ ăn thêm các thực phẩm bổ sung như hoa quả, ngũ cốc và tiếp tục cho trẻ uống sữa**

1. Trẻ nhỏ phải tăng trưởng tốt và lên cân nhanh. Từ khi sinh đến hai tuổi, trẻ phải lên cân đều đặn hàng tháng. Nếu trẻ không tăng cân trong hai tháng liền có nghĩa là đã có vấn đề.
2. Sữa mẹ là thức ăn và đồ uống duy nhất trẻ nhỏ cần cho tới sáu tháng tuổi. Sau tháng thứ sáu, trẻ cần nhiều loại thức ăn khác ngoài sữa mẹ.
3. Từ sáu tháng tuổi cho đến hai năm, trẻ cần được ăn dặm từ ba đến năm lần trong một ngày ngoài việc duy trì bú sữa mẹ.
4. Trẻ cần vitamin A để kháng lại bệnh tật và phòng ngừa suy giảm thị lực. Vitamin A có trong nhiều loại hoa quả và rau quả, dầu, trứng, sản phẩm bơ sữa, thức ăn tăng cường, sữa mẹ hoặc chất bổ sung vitamin A.
5. Trẻ cần các thức ăn giàu chất sắt để bảo vệ khả năng thể chất và tâm lý. Nguồn cung cấp sắt tốt nhất là gan, thịt nạc, cá, trứng và các thức ăn củng cố chứa sắt hoặc các chất bổ sung sắt.
6. Muối iốt có tầm quan trọng đặc biệt nhằm phòng tránh các khuyết tật về học hành và chậm phát triển ở trẻ.
7. Khi bị ốm, trẻ cần ăn uống như bình thường. Sau khi khỏi ốm, trẻ cần ăn thêm ít nhất một bữa một ngày trong vòng ít nhất một tuần.
8. Trẻ từ 2 đến 5 tuổi có thể ăn cùng bữa ăn với gia đình, nhưng vẫn phải cho trẻ ăn thêm các thực phẩm bổ sung như hoa quả, ngũ cốc và tiếp tục cho trẻ uống sữa.
9. Một vườn rau nhỏ ngay tại nhà bao gồm các loại rau, củ, quả sẵn có và dễ trồng sẽ là nguồn cung cấp dinh dưỡng tốt cho trẻ.



# DINH DƯỠNG

**Trẻ nhỏ phải tăng trưởng tốt và lên cân nhanh. Từ khi sinh đến hai tuổi, trẻ phải lên cân đều đặn hàng tháng. Nếu trẻ không tăng cân trong hai tháng liền có nghĩa là đã có vấn đề.**

1. Trẻ nhỏ phải tăng trưởng tốt và lên cân nhanh. Từ khi sinh đến hai tuổi, trẻ phải lên cân đều đặn hàng tháng. Nếu trẻ không tăng cân trong hai tháng liền có nghĩa là đã có vấn đề.
2. Sữa mẹ là thức ăn và đồ uống duy nhất trẻ nhỏ cần cho tới sáu tháng tuổi. Sau tháng thứ sáu, trẻ cần nhiều loại thức ăn khác ngoài sữa mẹ.
3. Từ sáu tháng tuổi cho đến hai năm, trẻ cần được ăn dặm từ ba đến năm lần trong một ngày ngoài việc duy trì bú sữa mẹ.
4. Trẻ cần vitamin A để kháng lại bệnh tật và phòng ngừa suy giảm thị lực. Vitamin A có trong nhiều loại hoa quả và rau quả, dầu, trứng, sản phẩm bơ sữa, thức ăn tăng cường, sữa mẹ hoặc chất bổ sung vitamin A.
5. Trẻ cần các thức ăn giàu chất sắt để bảo vệ khả năng thể chất và tâm lý. Nguồn cung cấp sắt tốt nhất là gan, thịt nạc, cá, trứng và các thức ăn cứng có chứa sắt hoặc các chất bổ sung sắt.
6. Muối iốt có tầm quan trọng đặc biệt nhằm phòng tránh các khuyết tật về học hành và chậm phát triển ở trẻ.
7. Khi bị ốm, trẻ cần ăn uống như bình thường. Sau khi khỏi ốm, trẻ cần ăn thêm ít nhất một bữa một ngày trong vòng ít nhất một tuần.
8. Trẻ từ 2 đến 5 tuổi có thể ăn cùng bữa ăn với gia đình, nhưng vẫn phải cho trẻ ăn thêm các thực phẩm bổ sung như hoa quả, ngũ cốc và tiếp tục cho trẻ uống sữa.
9. Một vườn rau nhỏ ngay tại nhà bao gồm các loại rau, củ, quả sẵn có và dễ trồng sẽ là nguồn cung cấp dinh dưỡng tốt cho trẻ.



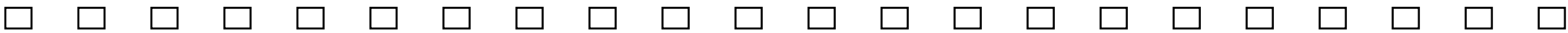




# DINH DƯỠNG

**Một vườn rau nhỏ ngay tại nhà bao gồm các loại rau, củ, quả sẵn có và dễ trồng sẽ là nguồn cung cấp dinh dưỡng tốt cho trẻ.**

1. Trẻ nhỏ phải tăng trưởng tốt và lên cân nhanh. Từ khi sinh đến hai tuổi, trẻ phải lên cân đều đặn hàng tháng. Nếu trẻ không tăng cân trong hai tháng liền có nghĩa là đã có vấn đề.
2. Sữa mẹ là thức ăn và đồ uống duy nhất trẻ nhỏ cần cho tới sáu tháng tuổi. Sau tháng thứ sáu, trẻ cần nhiều loại thức ăn khác ngoài sữa mẹ.
3. Từ sáu tháng tuổi cho đến hai năm, trẻ cần được ăn dặm từ ba đến năm lần trong một ngày ngoài việc duy trì bú sữa mẹ.
4. Trẻ cần vitamin A để kháng lại bệnh tật và phòng ngừa suy giảm thị lực. Vitamin A có trong nhiều loại hoa quả và rau quả, dầu, trứng, sản phẩm bơ sữa, thức ăn tăng cường, sữa mẹ hoặc chất bổ sung vitamin A.
5. Trẻ cần các thức ăn giàu chất sắt để bảo vệ khả năng thể chất và tâm lý. Nguồn cung cấp sắt tốt nhất là gan, thịt nạc, cá, trứng và các thức ăn cứng có chứa sắt hoặc các chất bổ sung sắt.
6. Muối iốt có tầm quan trọng đặc biệt nhằm phòng tránh các khuyết tật về học hành và chậm phát triển ở trẻ.
7. Khi bị ốm, trẻ cần ăn uống như bình thường. Sau khi khỏi ốm, trẻ cần ăn thêm ít nhất một bữa một ngày trong vòng ít nhất một tuần.
8. Trẻ từ 2 đến 5 tuổi có thể ăn cùng bữa ăn với gia đình, nhưng vẫn phải cho trẻ ăn thêm các thực phẩm bổ sung như hoa quả, ngũ cốc và tiếp tục cho trẻ uống sữa.
9. Một vườn rau nhỏ ngay tại nhà bao gồm các loại rau, củ, quả sẵn có và dễ trồng sẽ là nguồn cung cấp dinh dưỡng tốt cho trẻ.



VẮC XIN

Mới sinh 1 tháng 2 tháng 3 tháng 9 tháng

unicef

BỘ Y TẾ  
TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG - GDSK

# TIÊM CHỦNG

**Tiêm chủng là việc làm cấp bách.  
Mọi trẻ đều cần tiêm chủng nhiều  
lần trong một năm.**

<b>Tuổi</b>	<b>Tiêm chủng</b>
- Khi sinh:	Lao, viêm gan B
- 1 tháng:	Bạch hầu, ho gà, uốn ván, bại liệt, viêm gan B
- 2 tháng:	Bạch hầu, ho gà, uốn ván, bại liệt.
- 3 tháng:	Bạch hầu, ho gà, uốn ván, bại liệt, viêm gan B
- 9 tháng:	Sởi

1. Tiêm chủng là việc làm cấp bách. Mọi trẻ đều cần tiêm chủng nhiều lần trong một năm.
2. Tiêm chủng giúp phòng ngừa một số bệnh nguy hiểm. Trẻ không được tiêm chủng có khả năng bị ốm bị tàn phế suốt đời hoặc suy dinh dưỡng và tử vong.
3. Tiêm chủng cho trẻ bị ốm nhẹ, có khuyết tật hoặc suy dinh dưỡng đều an toàn.
4. Tất cả các phụ nữ có thai cần được phòng chống bệnh uốn ván. Thậm chí ngay cả khi người phụ nữ đã tiêm chủng trước đó, chị có thể cần tiêm thêm vắc xin phòng uốn ván. Hãy hỏi ý kiến cán bộ y tế và tiêm chủng phòng uốn ván.
5. Phải dùng ống tiêm và kim tiêm mới hoặc vô khuẩn cho mọi người đến tiêm chủng. Mọi người cần kiên trì việc này.
6. Bệnh có thể lây lan nhanh chóng khi mọi người tụ họp đông. Tất cả các trẻ em sống trong các điều kiện chật chội, đặc biệt trong các tình trạng tị nạn hoặc thảm họa phải tiêm chủng ngay, đặc biệt là tiêm chủng phòng sởi

# NƯỚC SẠCH KHỎE NGƯỜI



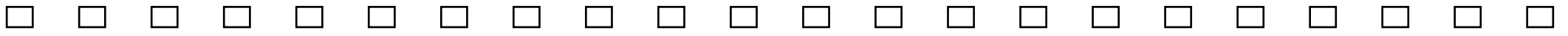
NƯỚC GIẾNG KHOAN



DỤNG CỤ CHỨA NƯỚC

NƯỚC GIẾNG ĐÀO

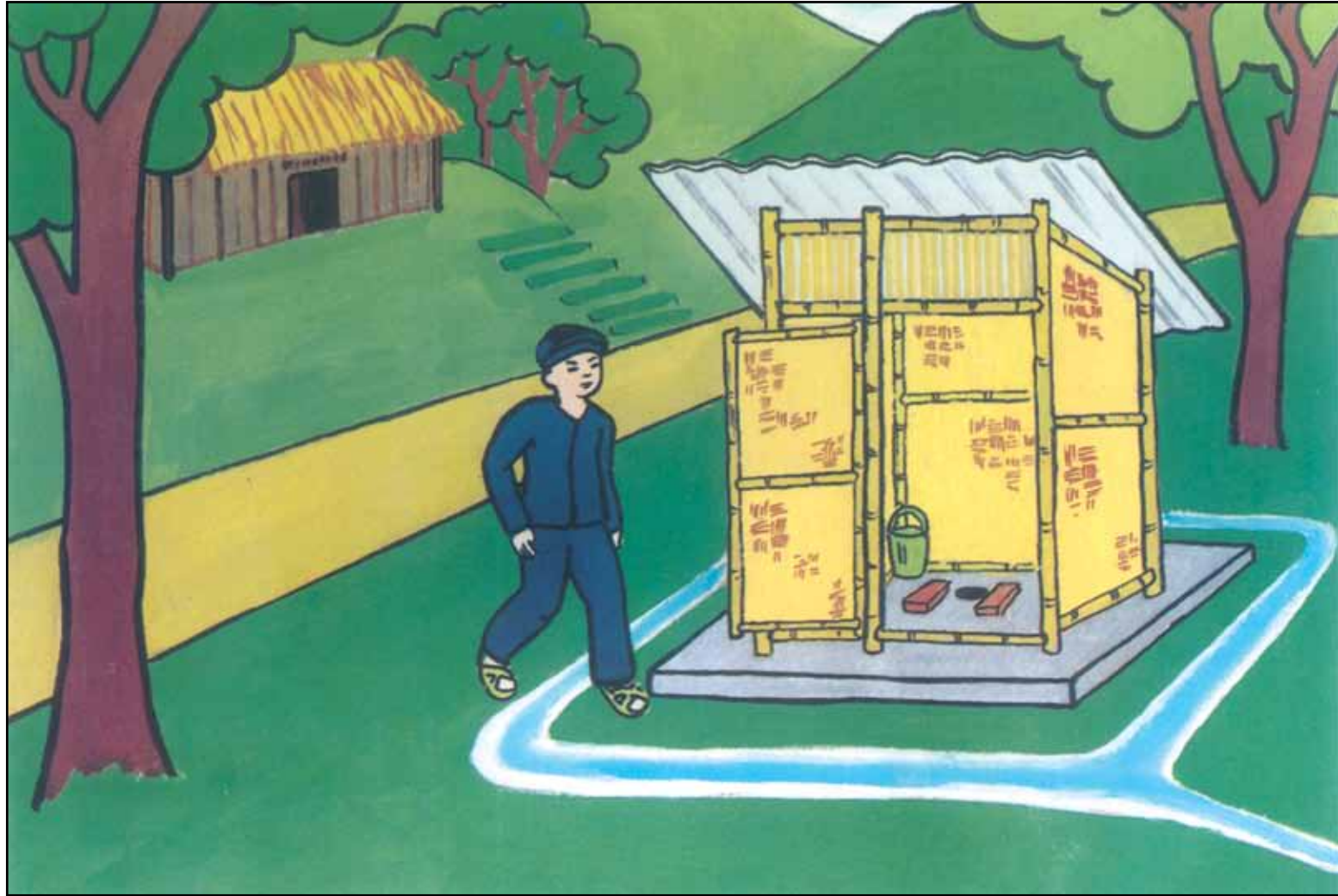




# TIÊU CHẢY

**sử dụng nước sạch trong sinh hoạt, ăn chín, uống sôi sẽ phòng được bệnh tiêu chảy.**

1. Tiêu chảy gây tử vong ở trẻ do mất hết các chất lỏng trong cơ thể, gây ra mất nước ở trẻ. Ngay sau khi mắc bệnh tiêu chảy, điều quan trọng là trẻ phải được bù thêm nhiều chất lỏng ngoài các thức ăn và chất lỏng như ngày thường.
2. Trẻ sẽ ở trong tình trạng nguy hiểm nếu đi lỏng một vài lần trong một giờ hoặc nếu trong phân có máu. Cần phải có sự giúp đỡ ngay từ cán bộ y tế.
3. Cho trẻ bú có thể giúp làm giảm mức độ nghiêm trọng và thường xuyên của tiêu chảy.
4. Trẻ bị tiêu chảy cần tiếp tục ăn như bình thường. Trong khi hồi phục sau khi tiêu chảy, trẻ cần ăn thêm ít nhất một bữa một ngày trong vòng ít nhất hai tuần.
5. Nếu trẻ bị mất nước do tiêu chảy nặng và kéo dài, chỉ nên sử dụng dung dịch chống mất nước (Oresol) hoặc các loại thuốc khác theo lời khuyên của cán bộ y tế có chuyên môn. Các loại thuốc trị tiêu chảy khác nhìn chung đều không hiệu quả và có thể có hại cho trẻ.
6. Để phòng ngừa tiêu chảy, phải đổ phân vào nhà tiêu hoặc nhà vệ sinh hoặc chôn lấp.
7. Thực hành vệ sinh tốt giúp phòng tránh tiêu chảy. Phải rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước hoặc tro và nước sau khi tiếp xúc với phân và trước khi chạm vào thực phẩm hoặc cho trẻ ăn.
8. Sử dụng nước sạch trong sinh hoạt, ăn chín, uống sôi sẽ phòng được bệnh tiêu chảy.
9. Nguyên nhân gây ra bệnh tiêu chảy là do ăn uống không hợp vệ sinh: ăn thức ăn để ruồi nhặng bâu, uống nước suối bị ô nhiễm do phân gia súc.





# TIÊU CHẢY

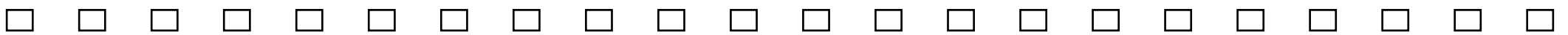
**Để phòng ngừa bệnh tiêu chảy, phải đổ phân vào nhà tiêu hoặc nhà vệ sinh hoặc chôn lấp.**

1. Tiêu chảy gây tử vong ở trẻ do mất hết các chất lỏng trong cơ thể, gây ra mất nước ở trẻ. Ngay sau khi mắc bệnh tiêu chảy, điều quan trọng là trẻ phải được bù thêm nhiều chất lỏng ngoài các thức ăn và chất lỏng như ngày thường.
2. Trẻ sẽ ở trong tình trạng nguy hiểm nếu đi lỏng một vài lần trong một giờ hoặc nếu trong phân có máu. Cần phải có sự giúp đỡ ngay từ cán bộ y tế.
3. Cho trẻ bú có thể giúp làm giảm mức độ nghiêm trọng và thường xuyên của tiêu chảy.
4. Trẻ bị tiêu chảy cần tiếp tục ăn như bình thường. Trong khi hồi phục sau khi tiêu chảy, trẻ cần ăn thêm ít nhất một bữa một ngày trong vòng ít nhất hai tuần.
5. Nếu trẻ bị mất nước do tiêu chảy nặng và kéo dài, chỉ nên sử dụng dung dịch chống mất nước (Oresol) hoặc các loại thuốc khác theo lời khuyên của cán bộ y tế có chuyên môn. Các loại thuốc trị tiêu chảy khác nhìn chung đều không hiệu quả và có thể có hại cho trẻ.
6. Để phòng ngừa tiêu chảy, phải đổ phân vào nhà tiêu hoặc nhà vệ sinh hoặc chôn lấp.
7. Thực hành vệ sinh tốt giúp phòng tránh tiêu chảy. Phải rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước hoặc tro và nước sau khi tiếp xúc với phân và trước khi chạm vào thực phẩm hoặc cho trẻ ăn.
8. Sử dụng nước sạch trong sinh hoạt, ăn chín, uống sôi sẽ phòng được bệnh tiêu chảy.
9. Nguyên nhân gây ra bệnh tiêu chảy là do ăn uống không hợp vệ sinh: ăn thức ăn để ruồi nhặng bâu, uống nước suối bị ô nhiễm do phân gia súc.









# TIÊU CHẢY

**Nguyên nhân gây ra bệnh tiêu chảy là do ăn uống không hợp vệ sinh: ăn thức ăn để ruồi nhặng bâu, uống nước suối bị ô nhiễm do phân gia súc.**

1. Tiêu chảy gây tử vong ở trẻ do mất hết các chất lỏng trong cơ thể, gây ra mất nước ở trẻ. Ngay sau khi mắc bệnh tiêu chảy, điều quan trọng là trẻ phải được bù thêm nhiều chất lỏng ngoài các thức ăn và chất lỏng như ngày thường.
2. Trẻ sẽ ở trong tình trạng nguy hiểm nếu đi lỏng một vài lần trong một giờ hoặc nếu trong phân có máu. Cần phải có sự giúp đỡ ngay từ cán bộ y tế.
3. Cho trẻ bú có thể giúp làm giảm mức độ nghiêm trọng và thường xuyên của tiêu chảy.
4. Trẻ bị tiêu chảy cần tiếp tục ăn như bình thường. Trong khi hồi phục sau khi tiêu chảy, trẻ cần ăn thêm ít nhất một bữa một ngày trong vòng ít nhất hai tuần.
5. Nếu trẻ bị mất nước do tiêu chảy nặng và kéo dài, chỉ nên sử dụng dung dịch chống mất nước (Oresol) hoặc các loại thuốc khác theo lời khuyên của cán bộ y tế có chuyên môn. Các loại thuốc trị tiêu chảy khác nhìn chung đều không hiệu quả và có thể có hại cho trẻ.
6. Để phòng ngừa tiêu chảy, phải đổ phân vào nhà tiêu hoặc nhà vệ sinh hoặc chôn lấp.
7. Thực hành vệ sinh tốt giúp phòng tránh tiêu chảy. Phải rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước hoặc tro và nước sau khi tiếp xúc với phân và trước khi chạm vào thực phẩm hoặc cho trẻ ăn.
8. Sử dụng nước sạch trong sinh hoạt, ăn chín, uống sôi sẽ phòng được bệnh tiêu chảy.
9. Nguyên nhân gây ra bệnh tiêu chảy là do ăn uống không hợp vệ sinh: ăn thức ăn để ruồi nhặng bâu, uống nước suối bị ô nhiễm do phân gia súc.





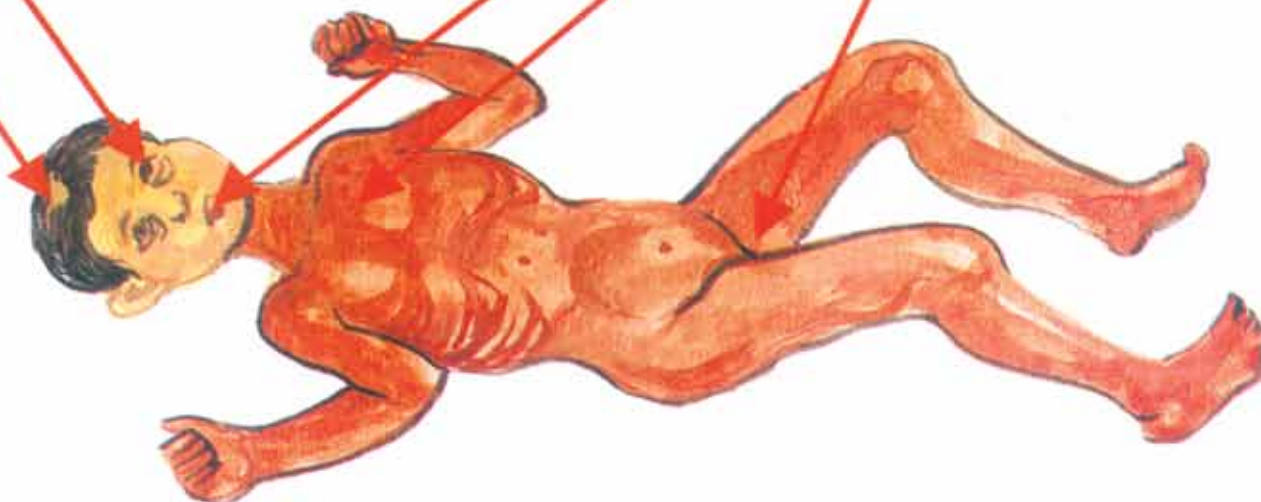
# TIÊU CHẢY

**Thực hành vệ sinh tốt giúp phòng tránh tiêu chảy. Phải rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước hoặc tro và nước sau khi tiếp xúc với phân và trước khi chạm vào thực phẩm hoặc cho trẻ ăn.**

1. Tiêu chảy gây tử vong ở trẻ do mất hết các chất lỏng trong cơ thể, gây ra mất nước ở trẻ. Ngay sau khi mắc bệnh tiêu chảy, điều quan trọng là trẻ phải được bù thêm nhiều chất lỏng ngoài các thức ăn và chất lỏng như ngày thường.
2. Trẻ sẽ ở trong tình trạng nguy hiểm nếu đi lỏng một vài lần trong một giờ hoặc nếu trong phân có máu. Cần phải có sự giúp đỡ ngay từ cán bộ y tế.
3. Cho trẻ bú có thể giúp làm giảm mức độ nghiêm trọng và thường xuyên của tiêu chảy.
4. Trẻ bị tiêu chảy cần tiếp tục ăn như bình thường. Trong khi hồi phục sau khi tiêu chảy, trẻ cần ăn thêm ít nhất một bữa một ngày trong vòng ít nhất hai tuần.
5. Nếu trẻ bị mất nước do tiêu chảy nặng và kéo dài, chỉ nên sử dụng dung dịch chống mất nước (Oresol) hoặc các loại thuốc khác theo lời khuyên của cán bộ y tế có chuyên môn. Các loại thuốc trị tiêu chảy khác nhìn chung đều không hiệu quả và có thể có hại cho trẻ.
6. Để phòng ngừa tiêu chảy, phải đổ phân vào nhà tiêu hoặc nhà vệ sinh hoặc chôn lấp.
7. Thực hành vệ sinh tốt giúp phòng tránh tiêu chảy. Phải rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước hoặc tro và nước sau khi tiếp xúc với phân và trước khi chạm vào thực phẩm hoặc cho trẻ ăn.
8. Sử dụng nước sạch trong sinh hoạt, ăn chín, uống sôi sẽ phòng được bệnh tiêu chảy.
9. Nguyên nhân gây ra bệnh tiêu chảy là do ăn uống không hợp vệ sinh: ăn thức ăn để ruồi nhặng bâu, uống nước suối bị ô nhiễm do phân gia súc.

# NHỮNG DẤU HIỆU CỦA MẤT NƯỚC

- ĐÁI ÍT HOẶC KHÔNG CÓ NƯỚC ĐÁI
- NƯỚC ĐÁI VÀNG SẼM
- SÚT CÂN ĐỘT NGỘT
- MIỆNG KHÔ
- MẮT LỒM, KHÔNG CÓ NƯỚC MẮT
- THÓP LỒM





## TIÊU CHẢY

**Trẻ sẽ ở trong tình trạng nguy hiểm nếu đi lỏng một vài lần trong một giờ hoặc nếu trong phân có máu. Cần phải có sự giúp đỡ ngay từ cán bộ y tế.**

1. Tiêu chảy gây tử vong ở trẻ do mất hết các chất lỏng trong cơ thể, gây ra mất nước ở trẻ. Ngay sau khi mắc bệnh tiêu chảy, điều quan trọng là trẻ phải được bù thêm nhiều chất lỏng ngoài các thức ăn và chất lỏng như ngày thường.
2. Trẻ sẽ ở trong tình trạng nguy hiểm nếu đi lỏng một vài lần trong một giờ hoặc nếu trong phân có máu. Cần phải có sự giúp đỡ ngay từ cán bộ y tế.
3. Cho trẻ bú có thể giúp làm giảm mức độ nghiêm trọng và thường xuyên của tiêu chảy.
4. Trẻ bị tiêu chảy cần tiếp tục ăn như bình thường. Trong khi hồi phục sau khi tiêu chảy, trẻ cần ăn thêm ít nhất một bữa một ngày trong vòng ít nhất hai tuần.
5. Nếu trẻ bị mất nước do tiêu chảy nặng và kéo dài, chỉ nên sử dụng dung dịch chống mất nước (Oresol) hoặc các loại thuốc khác theo lời khuyên của cán bộ y tế có chuyên môn. Các loại thuốc trị tiêu chảy khác nhìn chung đều không hiệu quả và có thể có hại cho trẻ.
6. Để phòng ngừa tiêu chảy, phải đổ phân vào nhà tiêu hoặc nhà vệ sinh hoặc chôn lấp.
7. Thực hành vệ sinh tốt giúp phòng tránh tiêu chảy. Phải rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước hoặc tro và nước sau khi tiếp xúc với phân và trước khi chạm vào thực phẩm hoặc cho trẻ ăn.
8. Sử dụng nước sạch trong sinh hoạt, ăn chín, uống sôi sẽ phòng được bệnh tiêu chảy.
9. Nguyên nhân gây ra bệnh tiêu chảy là do ăn uống không hợp vệ sinh: ăn thức ăn để ruồi nhặng bâu, uống nước suối bị ô nhiễm do phân gia súc.





# TIÊU CHẢY

**Cho trẻ bú có thể giúp làm giảm mức độ nghiêm trọng và thường xuyên của tiêu chảy.**

**Trẻ bị tiêu chảy cần tiếp tục ăn như bình thường. Trong khi hồi phục sau khi tiêu chảy, trẻ cần ăn thêm ít nhất một bữa một ngày trong vòng ít nhất hai tuần.**

1. Tiêu chảy gây tử vong ở trẻ do mất hết các chất lỏng trong cơ thể, gây ra mất nước ở trẻ. Ngay sau khi mắc bệnh tiêu chảy, điều quan trọng là trẻ phải được bù thêm nhiều chất lỏng ngoài các thức ăn và chất lỏng như ngày thường.
2. Trẻ sẽ ở trong tình trạng nguy hiểm nếu đi lỏng một vài lần trong một giờ hoặc nếu trong phân có máu. Cần phải có sự giúp đỡ ngay từ cán bộ y tế.
3. Cho trẻ bú có thể giúp làm giảm mức độ nghiêm trọng và thường xuyên của tiêu chảy.
4. Trẻ bị tiêu chảy cần tiếp tục ăn như bình thường. Trong khi hồi phục sau khi tiêu chảy, trẻ cần ăn thêm ít nhất một bữa một ngày trong vòng ít nhất hai tuần.
5. Nếu trẻ bị mất nước do tiêu chảy nặng và kéo dài, chỉ nên sử dụng dung dịch chống mất nước (Oresol) hoặc các loại thuốc khác theo lời khuyên của cán bộ y tế có chuyên môn. Các loại thuốc trị tiêu chảy khác nhìn chung đều không hiệu quả và có thể có hại cho trẻ.
6. Để phòng ngừa tiêu chảy, phải đổ phân vào nhà tiêu hoặc nhà vệ sinh hoặc chôn lấp.
7. Thực hành vệ sinh tốt giúp phòng tránh tiêu chảy. Phải rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước hoặc tro và nước sau khi tiếp xúc với phân và trước khi chạm vào thực phẩm hoặc cho trẻ ăn.
8. Sử dụng nước sạch trong sinh hoạt, ăn chín, uống sôi sẽ phòng được bệnh tiêu chảy.
9. Nguyên nhân gây ra bệnh tiêu chảy là do ăn uống không hợp vệ sinh: ăn thức ăn để ruồi nhặng bâu, uống nước suối bị ô nhiễm do phân gia súc.









# TIÊU CHẢY

**Tiêu chảy gây tử vong ở trẻ do mất hết các chất lỏng trong cơ thể, gây ra mất nước ở trẻ. Ngay sau khi mắc bệnh tiêu chảy, điều quan trọng là trẻ phải được bù thêm nhiều chất lỏng ngoài các thức ăn và chất lỏng như ngày thường.**

1. Tiêu chảy gây tử vong ở trẻ do mất hết các chất lỏng trong cơ thể, gây ra mất nước ở trẻ. Ngay sau khi mắc bệnh tiêu chảy, điều quan trọng là trẻ phải được bù thêm nhiều chất lỏng ngoài các thức ăn và chất lỏng như ngày thường.
2. Trẻ sẽ ở trong tình trạng nguy hiểm nếu đi lỏng một vài lần trong một giờ hoặc nếu trong phân có máu. Cần phải có sự giúp đỡ ngay từ cán bộ y tế.
3. Cho trẻ bú có thể giúp làm giảm mức độ nghiêm trọng và thường xuyên của tiêu chảy.
4. Trẻ bị tiêu chảy cần tiếp tục ăn như bình thường. Trong khi hồi phục sau khi tiêu chảy, trẻ cần ăn thêm ít nhất một bữa một ngày trong vòng ít nhất hai tuần.
5. Nếu trẻ bị mất nước do tiêu chảy nặng và kéo dài, chỉ nên sử dụng dung dịch chống mất nước (Oresol) hoặc các loại thuốc khác theo lời khuyên của cán bộ y tế có chuyên môn. Các loại thuốc trị tiêu chảy khác nhìn chung đều không hiệu quả và có thể có hại cho trẻ.
6. Để phòng ngừa tiêu chảy, phải đổ phân vào nhà tiêu hoặc nhà vệ sinh hoặc chôn lấp.
7. Thực hành vệ sinh tốt giúp phòng tránh tiêu chảy. Phải rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước hoặc tro và nước sau khi tiếp xúc với phân và trước khi chạm vào thực phẩm hoặc cho trẻ ăn.
8. Sử dụng nước sạch trong sinh hoạt, ăn chín, uống sôi sẽ phòng được bệnh tiêu chảy.
9. Nguyên nhân gây ra bệnh tiêu chảy là do ăn uống không hợp vệ sinh: ăn thức ăn để ruồi nhặng bâu, uống nước suối bị ô nhiễm do phân gia súc.





## TIÊU CHẢY

**Nếu trẻ bị mất nước do tiêu chảy nặng và kéo dài, chỉ nên sử dụng dung dịch chống mất nước (Oresol) hoặc các loại thuốc khác theo lời khuyên của cán bộ y tế có chuyên môn. Các loại thuốc trị tiêu chảy khác nhìn chung đều không hiệu quả và có thể có hại cho trẻ.**

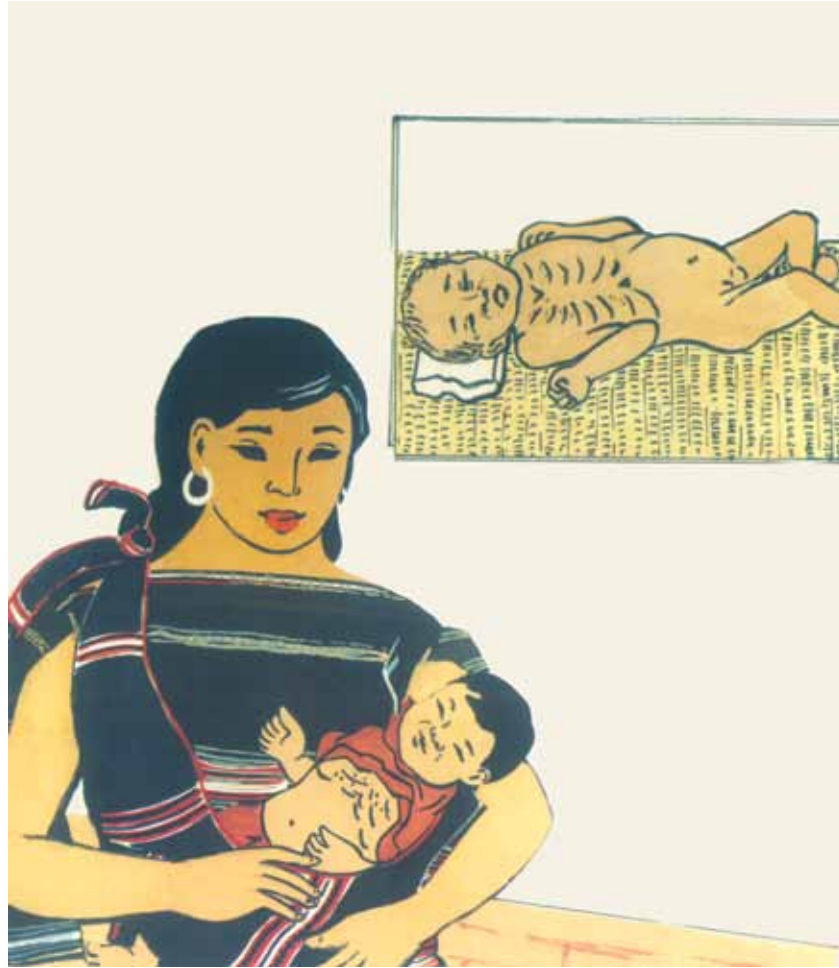
1. Tiêu chảy gây tử vong ở trẻ do mất hết các chất lỏng trong cơ thể, gây ra mất nước ở trẻ. Ngay sau khi mắc bệnh tiêu chảy, điều quan trọng là trẻ phải được bù thêm nhiều chất lỏng ngoài các thức ăn và chất lỏng như ngày thường.
2. Trẻ sẽ ở trong tình trạng nguy hiểm nếu đi lỏng một vài lần trong một giờ hoặc nếu trong phân có máu. Cần phải có sự giúp đỡ ngay từ cán bộ y tế.
3. Cho trẻ bú có thể giúp làm giảm mức độ nghiêm trọng và thường xuyên của tiêu chảy.
4. Trẻ bị tiêu chảy cần tiếp tục ăn như bình thường. Trong khi hồi phục sau khi tiêu chảy, trẻ cần ăn thêm ít nhất một bữa một ngày trong vòng ít nhất hai tuần.
5. Nếu trẻ bị mất nước do tiêu chảy nặng và kéo dài, chỉ nên sử dụng dung dịch chống mất nước (Oresol) hoặc các loại thuốc khác theo lời khuyên của cán bộ y tế có chuyên môn. Các loại thuốc trị tiêu chảy khác nhìn chung đều không hiệu quả và có thể có hại cho trẻ.
6. Để phòng ngừa tiêu chảy, phải đổ phân vào nhà tiêu hoặc nhà vệ sinh hoặc chôn lấp.
7. Thực hành vệ sinh tốt giúp phòng tránh tiêu chảy. Phải rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước hoặc tro và nước sau khi tiếp xúc với phân và trước khi chạm vào thực phẩm hoặc cho trẻ ăn.
8. Sử dụng nước sạch trong sinh hoạt, ăn chín, uống sôi sẽ phòng được bệnh tiêu chảy.
9. Nguyên nhân gây ra bệnh tiêu chảy là do ăn uống không hợp vệ sinh: ăn thức ăn để ruồi nhặng bâu, uống nước suối bị ô nhiễm do phân gia súc.



# HO CẢM SỐT VÀ CÁC BỆNH NẶNG HƠN Ở TRẺ EM

**Trẻ bị ho hoặc cảm cần được giữ ấm và động viên ăn uống càng nhiều càng tốt.**

1. Trẻ bị ho hoặc cảm cần được giữ ấm và động viên ăn uống càng nhiều càng tốt.
2. Đôi khi, ho và cảm là những dấu hiệu của một vấn đề nghiêm trọng. Trẻ thở nhanh hoặc thở khó có thể bị viêm phổi, một dạng nhiễm khuẩn phổi. Đây là căn bệnh nguy hiểm chết người và trẻ cần được điều trị ngay lập tức tại một cơ sở y tế.
3. Các gia đình có thể giúp phòng ngừa viêm phổi bằng cách đảm bảo trẻ nhỏ được bú mẹ hoàn toàn trong vòng ít nhất sáu tháng sau khi sinh và tất cả trẻ em được nuôi dưỡng tốt và tiêm chủng đầy đủ.
4. Trẻ bị ho dữ dội cần được chăm sóc y tế ngay. Trẻ có thể bị lao, một dạng nhiễm khuẩn phổi.
5. Trẻ em và phụ nữ có thai có nguy cơ đặc biệt cao khi tiếp xúc với khói thuốc lá hoặc khói bếp.



# HO CẢM SỐT VÀ CÁC BỆNH NẶNG HƠN Ở TRẺ EM

**Đôi khi ho và cảm là những dấu hiệu của một vấn đề nghiêm trọng. Trẻ thở nhanh hoặc thở khó có thể bị viêm phổi một dạng nhiễm khuẩn phổi. Đây là căn bệnh nguy hiểm chết người và trẻ cần được điều trị ngay lập tức tại một cơ sở y tế.**

1. Trẻ bị ho hoặc cảm cần được giữ ấm và động viên ăn uống càng nhiều càng tốt.
2. Đôi khi, ho và cảm là những dấu hiệu của một vấn đề nghiêm trọng. Trẻ thở nhanh hoặc thở khó có thể bị viêm phổi, một dạng nhiễm khuẩn phổi. Đây là căn bệnh nguy hiểm chết người và trẻ cần được điều trị ngay lập tức tại một cơ sở y tế.
3. Các gia đình có thể giúp phòng ngừa viêm phổi bằng cách đảm bảo trẻ nhỏ được bú mẹ hoàn toàn trong vòng ít nhất sáu tháng sau khi sinh và tất cả trẻ em được nuôi dưỡng tốt và tiêm chủng đầy đủ.
4. Trẻ bị ho dữ dội cần được chăm sóc y tế ngay. Trẻ có thể bị lao, một dạng nhiễm khuẩn phổi.
5. Trẻ em và phụ nữ có thai có nguy cơ đặc biệt cao khi tiếp xúc với khói thuốc lá hoặc khói bếp.





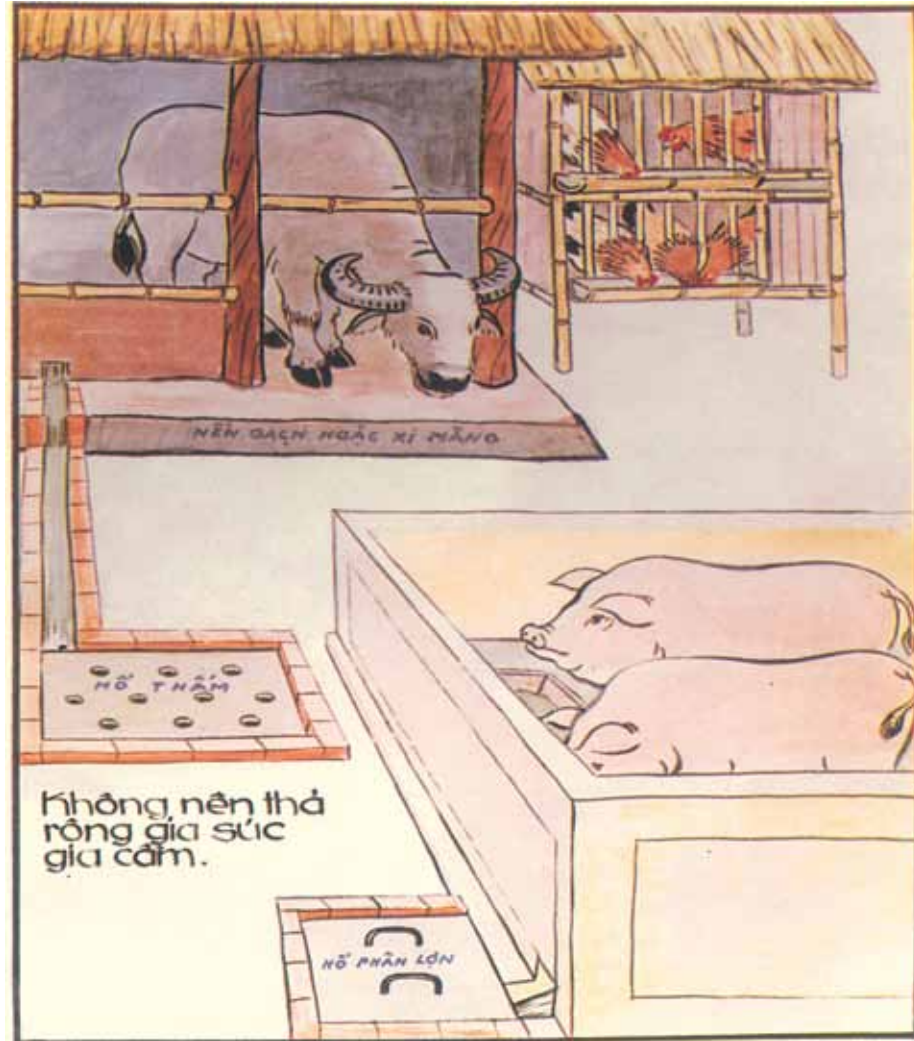




# HO CẢM SỐT VÀ CÁC BỆNH NẶNG HƠN Ở TRẺ EM

**Trẻ bị ho dữ dội cần được chăm sóc y tế ngay. Trẻ có thể bị lao, một dạng nhiễm khuẩn phổi.**

1. Trẻ bị ho hoặc cảm cần được giữ ấm và động viên ăn uống càng nhiều càng tốt.
2. Đôi khi, ho và cảm là những dấu hiệu của một vấn đề nghiêm trọng. Trẻ thở nhanh hoặc thở khó có thể bị viêm phổi, một dạng nhiễm khuẩn phổi. Đây là căn bệnh nguy hiểm chết người và trẻ cần được điều trị ngay lập tức tại một cơ sở y tế.
3. Các gia đình có thể giúp phòng ngừa viêm phổi bằng cách đảm bảo trẻ nhỏ được bú mẹ hoàn toàn trong vòng ít nhất sáu tháng sau khi sinh và tất cả trẻ em được nuôi dưỡng tốt và tiêm chủng đầy đủ.
4. Trẻ bị ho dữ dội cần được chăm sóc y tế ngay. Trẻ có thể bị lao, một dạng nhiễm khuẩn phổi.
5. Trẻ em và phụ nữ có thai có nguy cơ đặc biệt cao khi tiếp xúc với khói thuốc lá hoặc khói bếp.





# VỆ SINH

**Không thả rông gia súc gia cầm.  
Hàng ngày làm vệ sinh sạch  
chuồng trại nuôi gia súc, gia cầm.**

1. Tất cả các loại phân cần phải được xử lý an toàn. Phương pháp tốt nhất là sử dụng nhà tiêu hoặc nhà vệ sinh.
2. Tất cả mọi người kể cả trẻ em cần phải rửa tay sạch sẽ bằng xà phòng và nước hoặc tro và nước sau khi tiếp xúc với phân, trước khi chạm tay vào thức ăn và trước khi cho trẻ ăn.
3. Rửa mặt hàng ngày bằng xà phòng và nước để đề phòng các bệnh nhiễm trùng ở mắt. Ở một số nơi trên thế giới, các nhiễm trùng ở mắt có thể dẫn tới bệnh mắt hột và có thể gây mù loà.
4. Chỉ sử dụng nước từ nguồn an toàn hoặc nước đã được lọc. Dụng cụ chứa nước cần phải được đậy cẩn thận để giữ cho nước sạch sẽ.
5. Thực phẩm tươi sống hoặc thức ăn thừa từ bữa trước có thể nguy hiểm. Thức ăn tươi sống cần được rửa sạch sẽ và nấu chín kỹ. Các thức ăn đã nấu chín cần phải ăn ngay hoặc đun lại trước khi ăn.
6. Thực phẩm, dụng cụ nấu ăn và nơi chuẩn bị thực phẩm cần được giữ gìn sạch sẽ. Thức ăn cần phải được cất trong các dụng cụ có nắp đậy.
7. Xử lý rác thải gia đình một cách an toàn sẽ có tác dụng phòng bệnh. Làm hố ủ phân vừa có tác dụng xử lý được khối lượng rác thải, vừa tạo ra nguồn phân bón tốt cho cây trồng.
8. Không thả rông gia súc, gia cầm. Hàng ngày làm vệ sinh sạch chuồng trại nuôi gia súc, gia cầm.
9. Những hành vi không vệ sinh như không sử dụng nhà vệ sinh, dùng phân tươi bón rau, không rửa tay trước khi ăn, đi chân đất, ăn bần...là những nguyên nhân làm cho chúng ta, bị nhiễm giun.





# VỆ SINH

**Xử lý rác thải gia đình một cách an toàn sẽ có tác dụng phòng bệnh.**

**Xử lý bằng cách đào hố chôn rác.**

1. Tất cả các loại phân cần phải được xử lý an toàn. Phương pháp tốt nhất là sử dụng nhà tiêu hoặc nhà vệ sinh.
2. Tất cả mọi người kể cả trẻ em cần phải rửa tay sạch sẽ bằng xà phòng và nước hoặc tro và nước sau khi tiếp xúc với phân, trước khi chạm tay vào thức ăn và trước khi cho trẻ ăn.
3. Rửa mặt hàng ngày bằng xà phòng và nước để đề phòng các bệnh nhiễm trùng ở mắt. Ở một số nơi trên thế giới, các nhiễm trùng ở mắt có thể dẫn tới bệnh mắt hột và có thể gây mù loà.
4. Chỉ sử dụng nước từ nguồn an toàn hoặc nước đã được lọc. Dụng cụ chứa nước cần phải được đậy cẩn thận để giữ cho nước sạch sẽ.
5. Thực phẩm tươi sống hoặc thức ăn thừa từ bữa trước có thể nguy hiểm. Thức ăn tươi sống cần được rửa sạch sẽ và nấu chín kỹ. Các thức ăn đã nấu chín cần phải ăn ngay hoặc đun lại trước khi ăn.
6. Thực phẩm, dụng cụ nấu ăn và nơi chuẩn bị thực phẩm cần được giữ gìn sạch sẽ. Thức ăn cần phải được cất trong các dụng cụ có nắp đậy.
7. Xử lý rác thải gia đình một cách an toàn sẽ có tác dụng phòng bệnh. Làm hố ủ phân vừa có tác dụng xử lý được khối lượng rác thải vừa tạo ra nguồn phân bón tốt cho cây trồng.
8. Không thả rông gia súc, gia cầm. Hàng ngày làm vệ sinh sạch chuồng trại nuôi gia súc, gia cầm.
9. Những hành vi không vệ sinh như không sử dụng nhà vệ sinh, dùng phân tươi bón rau, không rửa tay trước khi ăn, đi chân đất, ăn bần...là những nguyên nhân làm cho chúng ta, bị nhiễm giun.





# VỆ SINH

**Xử lý rác thải gia đình một cách an toàn sẽ có tác dụng phòng bệnh.**

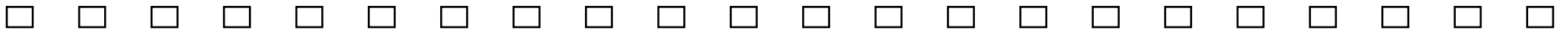
**Xử lý bằng cách đốt rác.**

1. Tất cả các loại phân cần phải được xử lý an toàn. Phương pháp tốt nhất là sử dụng nhà tiêu hoặc nhà vệ sinh.
2. Tất cả mọi người kể cả trẻ em cần phải rửa tay sạch sẽ bằng xà phòng và nước hoặc tro và nước sau khi tiếp xúc với phân, trước khi chạm tay vào thức ăn và trước khi cho trẻ ăn.
3. Rửa mặt hàng ngày bằng xà phòng và nước để đề phòng các bệnh nhiễm trùng ở mắt. Ở một số nơi trên thế giới, các nhiễm trùng ở mắt có thể dẫn tới bệnh mắt hột và có thể gây mù loà.
4. Chỉ sử dụng nước từ nguồn an toàn hoặc nước đã được lọc. Dụng cụ chứa nước cần phải được đậy cẩn thận để giữ cho nước sạch sẽ.
5. Thực phẩm tươi sống hoặc thức ăn thừa từ bữa trước có thể nguy hiểm. Thức ăn tươi sống cần được rửa sạch sẽ và nấu chín kỹ. Các thức ăn đã nấu chín cần phải ăn ngay hoặc đun lại trước khi ăn.
6. Thực phẩm, dụng cụ nấu ăn và nơi chuẩn bị thực phẩm cần được giữ gìn sạch sẽ. Thức ăn cần phải được cất trong các dụng cụ có nắp đậy.
7. Xử lý rác thải gia đình một cách an toàn sẽ có tác dụng phòng bệnh. Làm hố ủ phân vừa có tác dụng xử lý được khối lượng rác thải vừa tạo ra nguồn phân bón tốt cho cây trồng.
8. Không thả rông gia súc, gia cầm. Hàng ngày làm vệ sinh sạch chuồng trại nuôi gia súc, gia cầm.
9. Những hành vi không vệ sinh như không sử dụng nhà vệ sinh, dùng phân tươi bón rau, không rửa tay trước khi ăn, đi chân đất, ăn bần...là những nguyên nhân làm cho chúng ta, bị nhiễm giun.





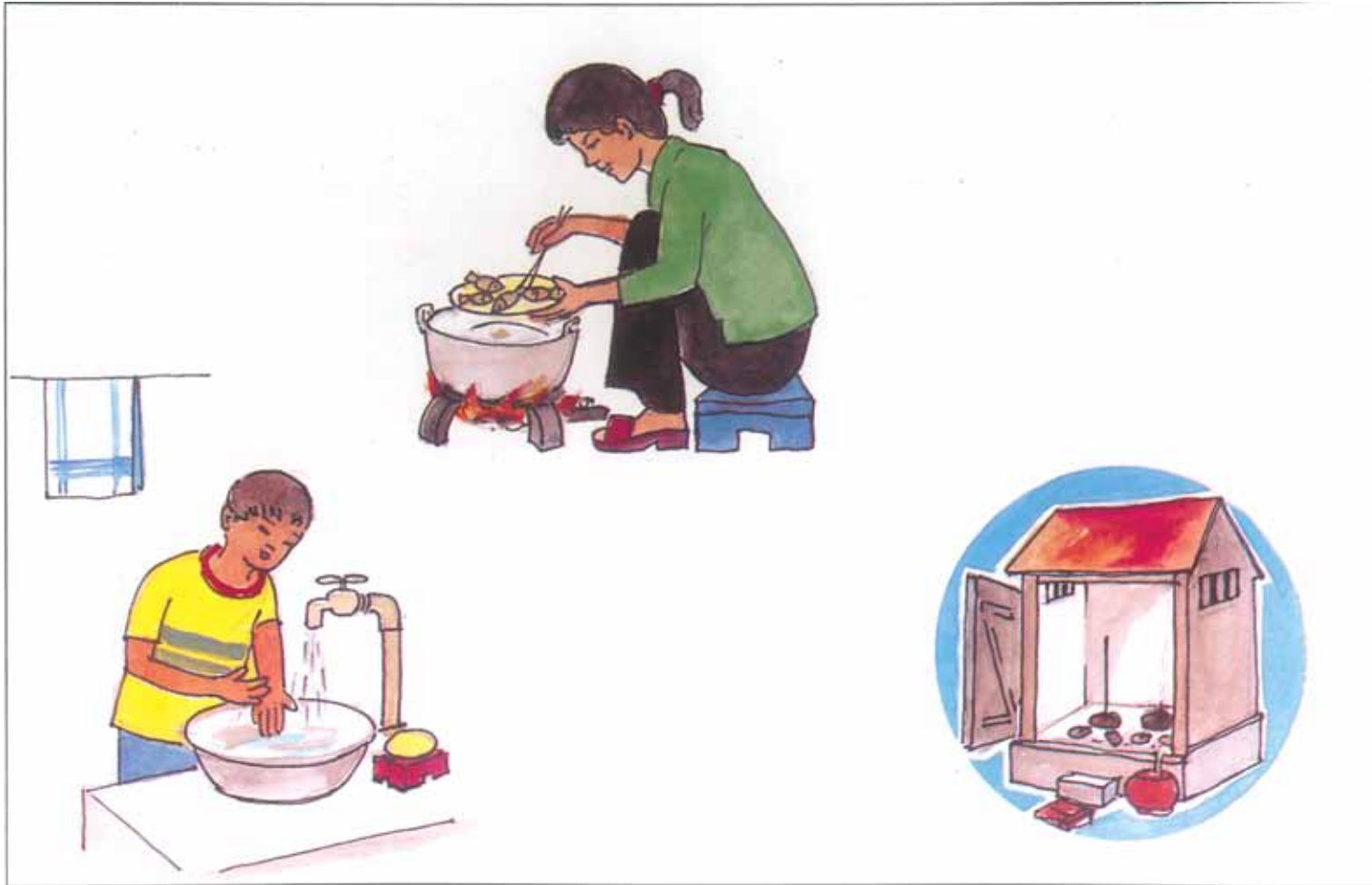




# VỆ SINH

**Làm hố ủ phân vừa có tác dụng xử lý được khối lượng rác thải vừa tạo ra nguồn phân bón tốt cho cây trồng.**

1. Tất cả các loại phân cần phải được xử lý an toàn. Phương pháp tốt nhất là sử dụng nhà tiêu hoặc nhà vệ sinh.
2. Tất cả mọi người kể cả trẻ em cần phải rửa tay sạch sẽ bằng xà phòng và nước hoặc tro và nước sau khi tiếp xúc với phân, trước khi chạm tay vào thức ăn và trước khi cho trẻ ăn.
3. Rửa mặt hàng ngày bằng xà phòng và nước để phòng các bệnh nhiễm trùng ở mắt. Ở một số nơi trên thế giới, các nhiễm trùng ở mắt có thể dẫn tới bệnh mắt hột và có thể gây mù loà.
4. Chỉ sử dụng nước từ nguồn an toàn hoặc nước đã được lọc. Dụng cụ chứa nước cần phải được đậy cẩn thận để giữ cho nước sạch sẽ.
5. Thực phẩm tươi sống hoặc thức ăn thừa từ bữa trước có thể nguy hiểm. Thức ăn tươi sống cần được rửa sạch sẽ và nấu chín kỹ. Các thức ăn đã nấu chín cần phải ăn ngay hoặc đun lại trước khi ăn.
6. Thực phẩm, dụng cụ nấu ăn và nơi chuẩn bị thực phẩm cần được giữ gìn sạch sẽ. Thức ăn cần phải được cất trong các dụng cụ có nắp đậy.
7. Xử lý rác thải gia đình một cách an toàn sẽ có tác dụng phòng bệnh. Làm hố ủ phân vừa có tác dụng xử lý được khối lượng rác thải vừa tạo ra nguồn phân bón tốt cho cây trồng.
8. Không thả rông gia súc, gia cầm. Hàng ngày làm vệ sinh sạch chuồng trại nuôi gia súc, gia cầm.
9. Những hành vi không vệ sinh như không sử dụng nhà vệ sinh, dùng phân tươi bón rau, không rửa tay trước khi ăn, đi chân đất, ăn bần...là những nguyên nhân làm cho chúng ta, bị nhiễm giun.



# VỆ SINH

**Tất cả các loại phân cần phải được xử lý an toàn. Phương pháp tốt nhất là sử dụng nhà tiêu hoặc nhà vệ sinh.**

**Tất cả mọi người kể cả trẻ em cần phải rửa tay sạch sẽ bằng xà phòng và nước hoặc tro và nước sau khi tiếp xúc với phân, trước khi chạm tay vào thức ăn và trước khi cho trẻ ăn.**

**Thực phẩm tươi sống hoặc thức ăn thừa từ bữa trước có thể nguy hiểm. Thức ăn tươi sống cần được rửa sạch sẽ và nấu chín kỹ. Các thức ăn đã nấu chín cần phải ăn ngay hoặc đun lại trước khi ăn.**

1. Tất cả các loại phân cần phải được xử lý an toàn. Phương pháp tốt nhất là sử dụng nhà tiêu hoặc nhà vệ sinh.
2. Tất cả mọi người kể cả trẻ em cần phải rửa tay sạch sẽ bằng xà phòng và nước hoặc tro và nước sau khi tiếp xúc với phân, trước khi chạm tay vào thức ăn và trước khi cho trẻ ăn.
3. Rửa mặt hàng ngày bằng xà phòng và nước để phòng các bệnh nhiễm trùng ở mắt. Ở một số nơi trên thế giới, các nhiễm trùng ở mắt có thể dẫn tới bệnh mắt hột và có thể gây mù loà.
4. Chỉ sử dụng nước từ nguồn an toàn hoặc nước đã được lọc. Dụng cụ chứa nước cần phải được đậy cẩn thận để giữ cho nước sạch sẽ.
5. Thực phẩm tươi sống hoặc thức ăn thừa từ bữa trước có thể nguy hiểm. Thức ăn tươi sống cần được rửa sạch sẽ và nấu chín kỹ. Các thức ăn đã nấu chín cần phải ăn ngay hoặc đun lại trước khi ăn.
6. Thực phẩm, dụng cụ nấu ăn và nơi chuẩn bị thực phẩm cần được giữ gìn sạch sẽ. Thức ăn cần phải được cất trong các dụng cụ có nắp đậy.
7. Xử lý rác thải gia đình một cách an toàn sẽ có tác dụng phòng bệnh. Làm hố ủ phân vừa có tác dụng xử lý được khối lượng rác thải vừa tạo ra nguồn phân bón tốt cho cây trồng.
8. Không thả rông gia súc, gia cầm. Hàng ngày làm vệ sinh sạch chuồng trại nuôi gia súc, gia cầm.
9. Những hành vi không vệ sinh như không sử dụng nhà vệ sinh, dùng phân tươi bón rau, không rửa tay trước khi ăn, đi chân đất, ăn bần...là những nguyên nhân làm cho chúng ta, bị nhiễm giun.

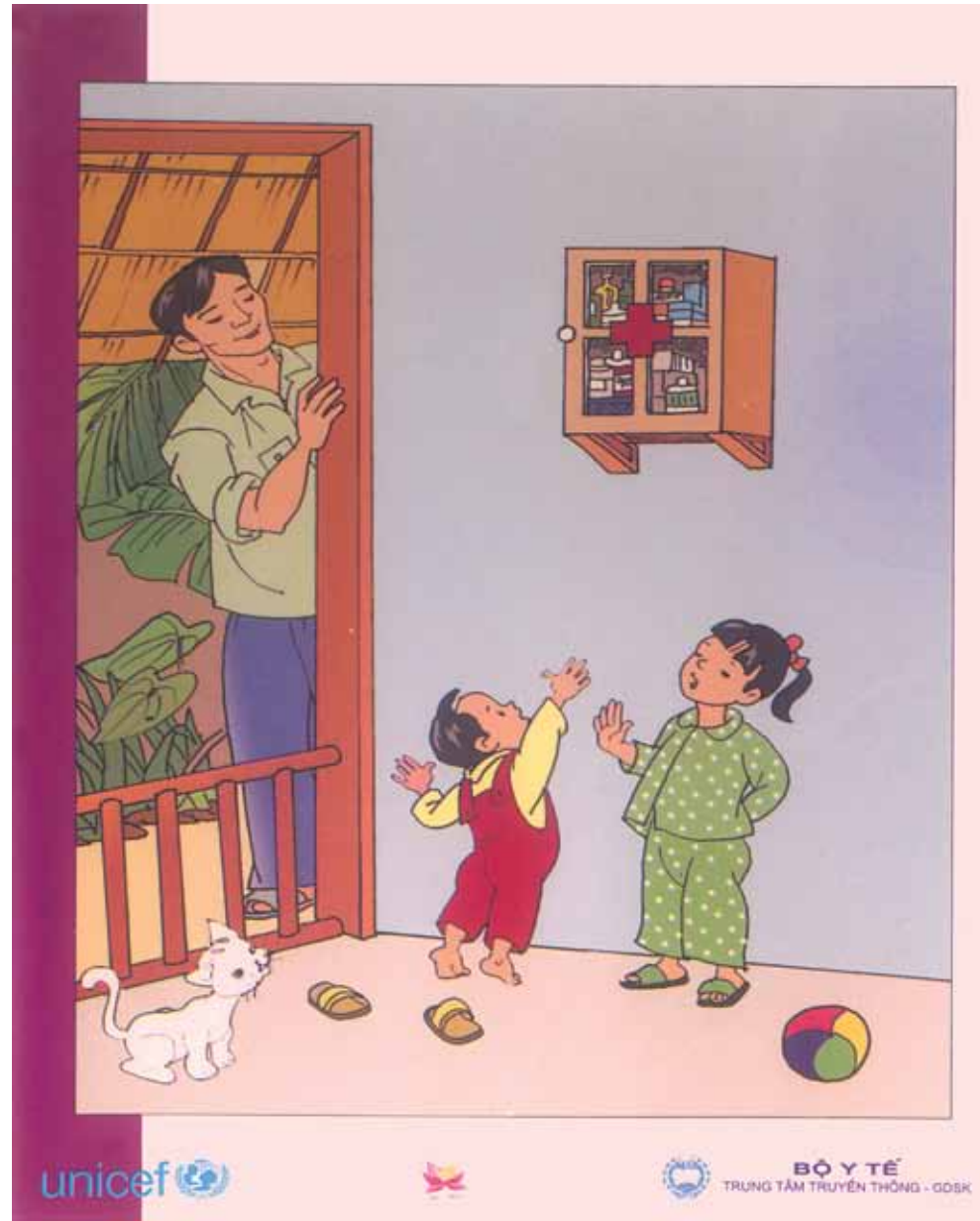
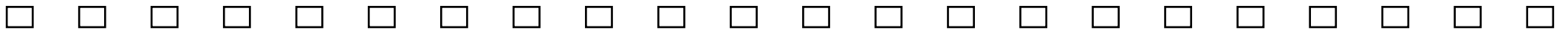


# VỆ SINH

**Những hành vi không vệ sinh như không sử dụng nhà vệ sinh, dùng phân tươi bón rau, không rửa tay trước khi ăn, đi chân đất, ăn bần...là những nguyên nhân làm cho chúng ta, bị nhiễm giun.**

**Trẻ em là đối tượng dễ bị nhiễm giun nhất. Nhiễm giun sẽ dẫn đến giảm sút sức khỏe, suy dinh dưỡng, thiếu máu, giảm thông minh, chán ăn, đau bụng, buồn nôn, rối loạn tiêu hóa, thậm chí có thể gây tắc thủng ruột.**

1. Tất cả các loại phân cần phải được xử lý an toàn. Phương pháp tốt nhất là sử dụng nhà tiêu hoặc nhà vệ sinh.
2. Tất cả mọi người kể cả trẻ em cần phải rửa tay sạch sẽ bằng xà phòng và nước hoặc tro và nước sau khi tiếp xúc với phân, trước khi chạm tay vào thức ăn và trước khi cho trẻ ăn.
3. Rửa mặt hàng ngày bằng xà phòng và nước để đề phòng các bệnh nhiễm trùng ở mắt. Ở một số nơi trên thế giới, các nhiễm trùng ở mắt có thể dẫn tới bệnh mắt hột và có thể gây mù loà.
4. Chỉ sử dụng nước từ nguồn an toàn hoặc nước đã được lọc. Dụng cụ chứa nước cần phải được đậy cẩn thận để giữ cho nước sạch sẽ.
5. Thực phẩm tươi sống hoặc thức ăn thừa từ bữa trước có thể nguy hiểm. Thức ăn tươi sống cần được rửa sạch sẽ và nấu chín kỹ. Các thức ăn đã nấu chín cần phải ăn ngay hoặc đun lại trước khi ăn.
6. Thực phẩm, dụng cụ nấu ăn và nơi chuẩn bị thực phẩm cần được giữ gìn sạch sẽ. Thức ăn cần phải được cất trong các dụng cụ có nắp đậy.
7. Xử lý rác thải gia đình một cách an toàn sẽ có tác dụng phòng bệnh. Làm hố ủ phân vừa có tác dụng xử lý được khối lượng rác thải.vừa tạo ra nguồn phân bón tốt cho cây trồng.
8. Không thả rông gia súc, gia cầm. Hàng ngày làm vệ sinh sạch chuồng trại nuôi gia súc, gia cầm.
9. Những hành vi không vệ sinh như không sử dụng nhà vệ sinh, dùng phân tươi bón rau, không rửa tay trước khi ăn, đi chân đất, ăn bần...là những nguyên nhân làm cho chúng ta, bị nhiễm giun.

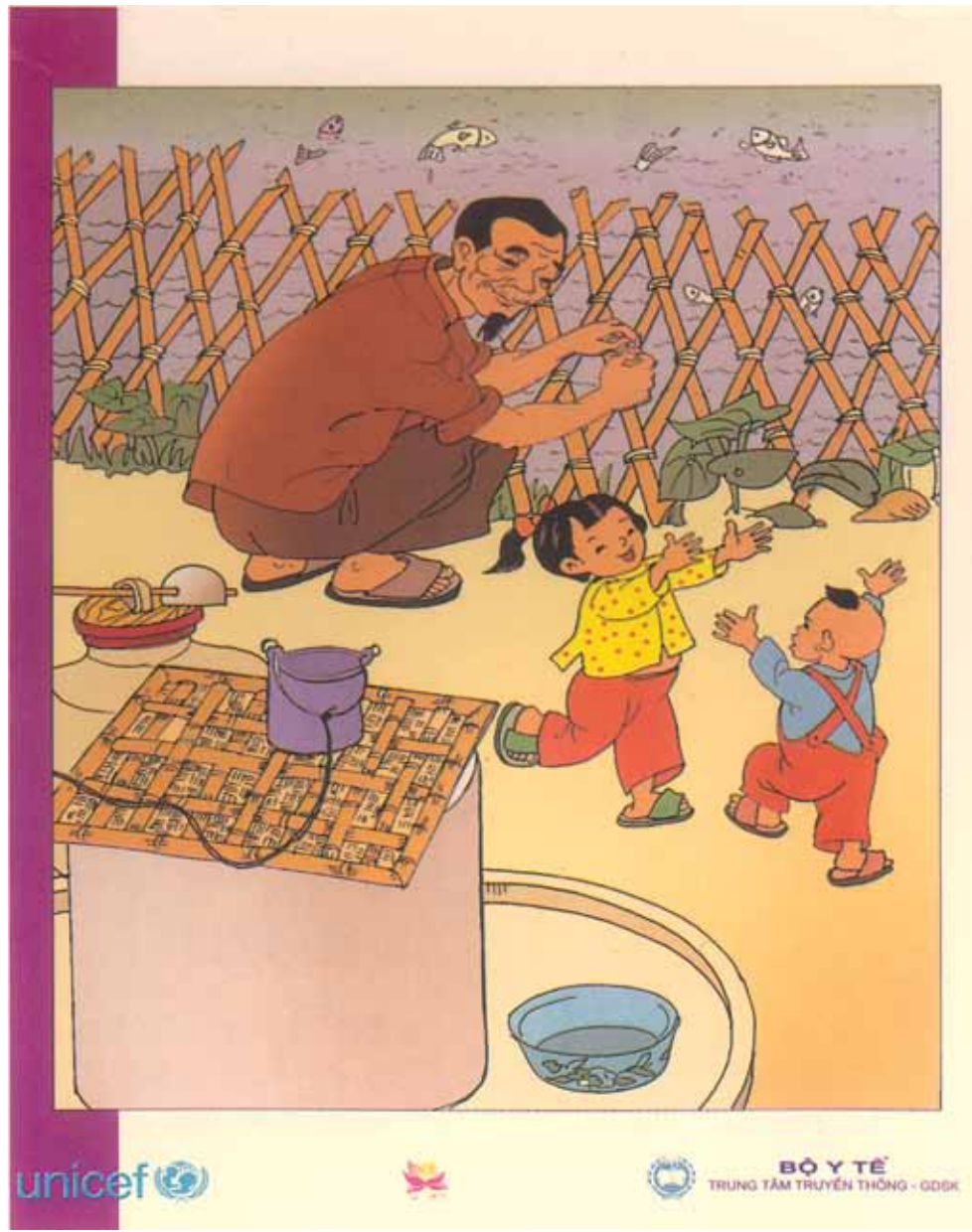


# PHÒNG CHỐNG TAI NẠN THƯƠNG TÍCH

**Chất độc, thuốc, chất tẩy, a xít và các nhiên liệu lỏng chẳng hạn như Paffin (dầu hoả) không bao giờ được cất giữ trong các chai lọ đựng đồ uống. Tất cả những chất lỏng và chất độc như vậy cần được đựng trong các bình đựng có nhãn đề rõ ràng và trẻ không thể nhìn hoặc sờ được.**

1. Rất nhiều thương tích nghiêm trọng có thể phòng chống được nếu cha mẹ và người chăm sóc trẻ trông trẻ cẩn thận và giữ cho môi trường an toàn.
2. Không để trẻ em đến gần lửa lò sưởi, bếp nấu, đèn, diêm và các thiết bị điện.
3. Trẻ em thích leo trèo. Cầu thang, ban công, mái nhà, cửa sổ và nơi chơi của trẻ cần đảm bảo an toàn để tránh trẻ khỏi bị ngã
4. Dao, kéo và các vật dùng sắc nhọn và mảnh kính vỡ có thể gây cho trẻ những thương tích nghiêm trọng. Không cho trẻ em tiếp xúc với các đồ vật như vậy.
5. Trẻ em thích đưa các thứ vào miệng. Không cho trẻ tiếp xúc với các đồ vật nhỏ để phòng ngạt thở.
6. Chất độc, thuốc, chất tẩy, a xít và các nhiên liệu lỏng chẳng hạn như Paffin (dầu hoả) không bao giờ được cất giữ trong các chai lọ đựng đồ uống. Tất cả những chất lỏng và chất độc như vậy cần được đựng trong các bình đựng có nhãn đề rõ ràng và trẻ không thể nhìn hoặc sờ được.
7. Trẻ em có thể chết đuối trong vòng 2 phút ở những nơi có rất ít nước. Không bao giờ để trẻ em một mình khi trẻ ở dưới nước hoặc gần nước.
8. Trẻ em dưới 5 tuổi có nguy cơ rất cao khi ra đường. Trẻ cần có người thường xuyên bên cạnh và được dạy đi đường an toàn ngay khi trẻ bắt đầu biết đi.





unicef

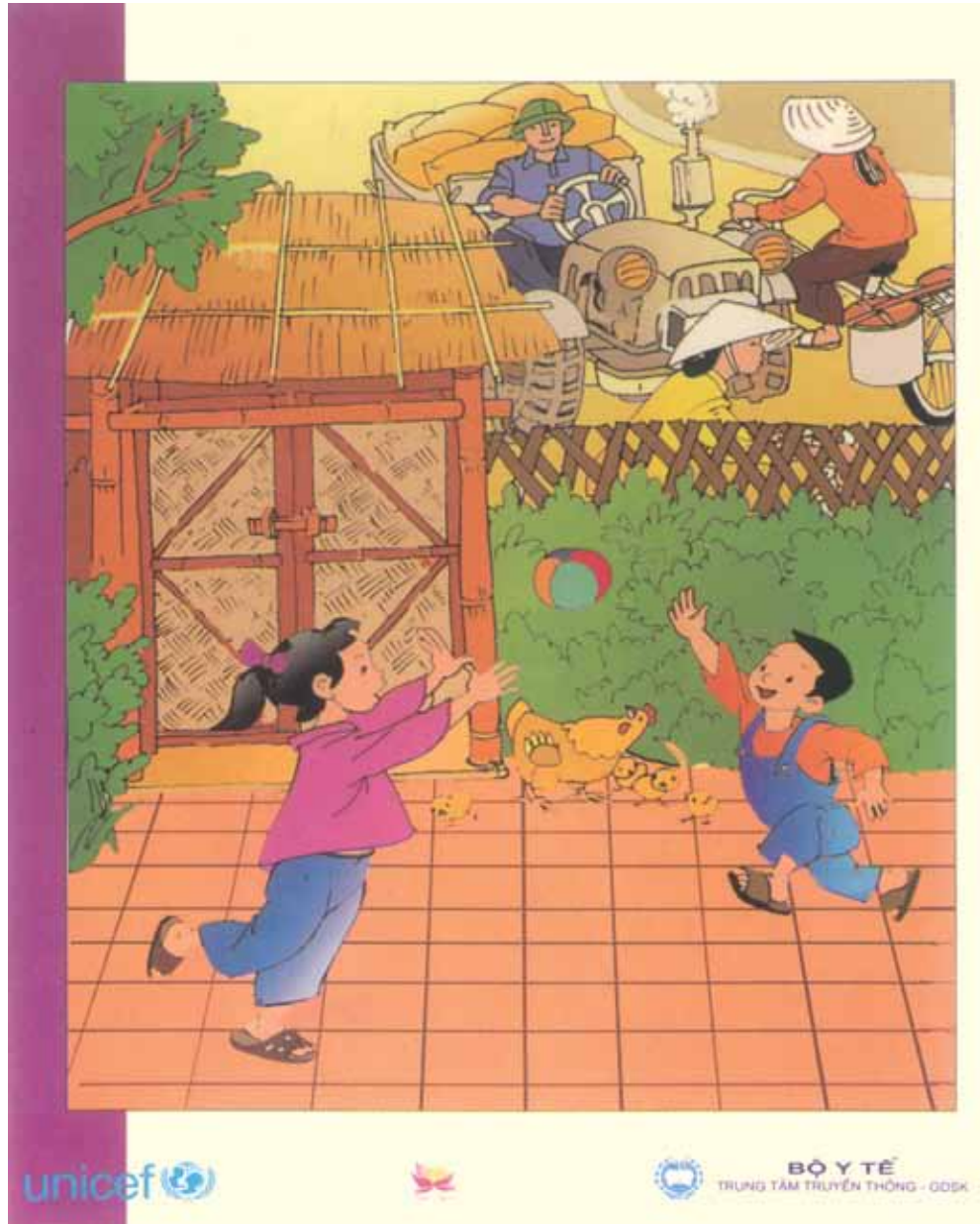


BỘ Y TẾ  
TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG - ODSK

# PHÒNG CHỐNG TAI NẠN THƯƠNG TÍCH

**Trẻ em có thể chết đuối trong vòng 2 phút ở những nơi có rất ít nước. Không bao giờ để trẻ em một mình khi trẻ ở dưới nước hoặc gần nước.**

1. Rất nhiều thương tích nghiêm trọng có thể phòng chống được nếu cha mẹ và người chăm sóc trẻ trông trẻ cẩn thận và giữ cho môi trường an toàn.
2. Không để trẻ em đến gần lửa lò sưởi, bếp nấu, đèn, diêm và các thiết bị điện.
3. Trẻ em thích leo trèo. Cầu thang, ban công, mái nhà, cửa sổ và nơi chơi của trẻ cần đảm bảo an toàn để tránh trẻ khỏi bị ngã
4. Dao, kéo và các vật dùng sắc nhọn và mảnh kính vỡ có thể gây cho trẻ những thương tích nghiêm trọng. Không cho trẻ em tiếp xúc với các đồ vật như vậy.
5. Trẻ em thích đưa các thứ vào miệng. Không cho trẻ tiếp xúc với các đồ vật nhỏ để phòng ngạt thở.
6. Chất độc, thuốc, chất tẩy, a xít và các nhiên liệu lỏng chẳng hạn như Paffin (dầu hoả) không bao giờ được cất giữ trong các chai lọ đựng đồ uống. Tất cả những chất lỏng và chất độc như vậy cần được đựng trong các bình đựng có nhãn đề rõ ràng và trẻ không thể nhìn hoặc sờ được.
7. Trẻ em có thể chết đuối trong vòng 2 phút ở những nơi có rất ít nước. Không bao giờ để trẻ em một mình khi trẻ ở dưới nước hoặc gần nước.
8. Trẻ em dưới 5 tuổi có nguy cơ rất cao khi ra đường. Trẻ cần có người thường xuyên bên cạnh và được dạy đi đường an toàn ngay khi trẻ bắt đầu biết đi.

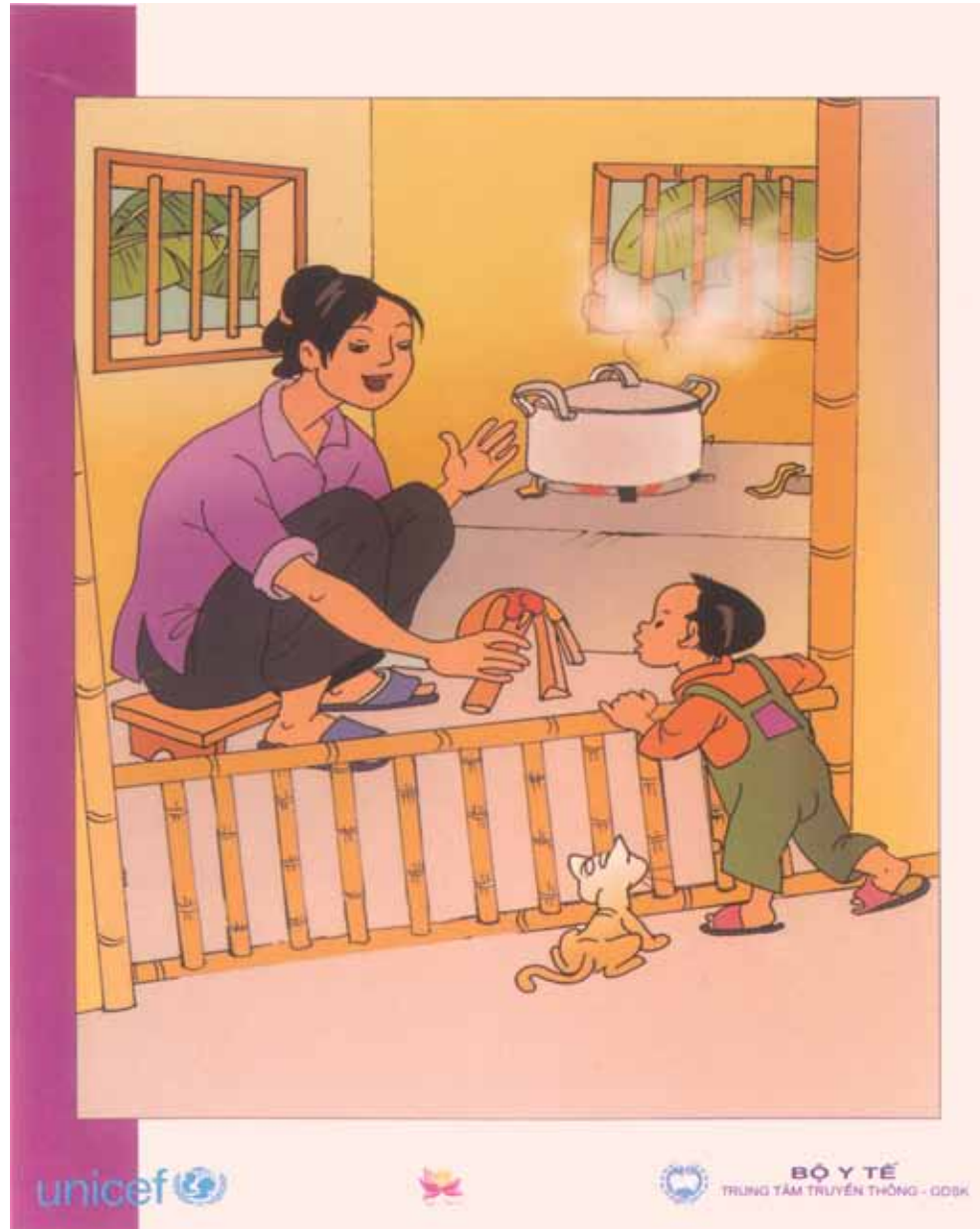
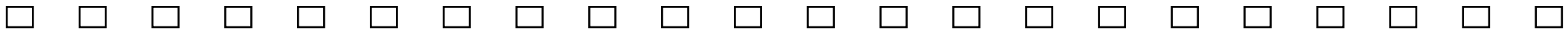


# PHÒNG CHỐNG TAI NẠN THƯƠNG TÍCH

**Rất nhiều thương tích nghiêm trọng có thể phòng chống được nếu cha mẹ và người chăm sóc trẻ trông trẻ cẩn thận và giữ cho môi trường an toàn.**

**Trẻ em dưới 5 tuổi có nguy cơ rất cao khi ra đường. Trẻ cần có người thường xuyên bên cạnh và được dạy đi đường an toàn ngay khi trẻ bắt đầu biết đi.**

1. Rất nhiều thương tích nghiêm trọng có thể phòng chống được nếu cha mẹ và người chăm sóc trẻ trông trẻ cẩn thận và giữ cho môi trường an toàn.
2. Không để trẻ em đến gần lửa lò sưởi, bếp nấu, đèn, diêm và các thiết bị điện.
3. Trẻ em thích leo trèo. Cầu thang, ban công, mái nhà, cửa sổ và nơi chơi của trẻ cần đảm bảo an toàn để tránh trẻ khỏi bị ngã
4. Dao, kéo và các vật dùng sắc nhọn và mảnh kính vỡ có thể gây cho trẻ những thương tích nghiêm trọng. Không cho trẻ em tiếp xúc với các đồ vật như vậy.
5. Trẻ em thích đưa các thứ vào miệng. Không cho trẻ tiếp xúc với các đồ vật nhỏ để phòng ngạt thở.
6. Chất độc, thuốc, chất tẩy, a xít và các nhiên liệu lỏng chẳng hạn như Paffin (dầu hoả) không bao giờ được cất giữ trong các chai lọ đựng đồ uống. Tất cả những chất lỏng và chất độc như vậy cần được đựng trong các bình đựng có nhãn đề rõ ràng và trẻ không thể nhìn hoặc sờ được.
7. Trẻ em có thể chết đuối trong vòng 2 phút ở những nơi có rất ít nước. Không bao giờ để trẻ em một mình khi trẻ ở dưới nước hoặc gần nước.
8. Trẻ em dưới 5 tuổi có nguy cơ rất cao khi ra đường. Trẻ cần có người thường xuyên bên cạnh và được dạy đi đường an toàn ngay khi trẻ bắt đầu biết đi.





# PHÒNG CHỐNG TAI NẠN THƯƠNG TÍCH

**Không để trẻ em đến gần lửa lò sưởi, bếp nấu, đèn, diêm và các thiết bị điện.**

1. Rất nhiều thương tích nghiêm trọng có thể phòng chống được nếu cha mẹ và người chăm sóc trẻ trông trẻ cẩn thận và giữ cho môi trường an toàn.
2. Không để trẻ em đến gần lửa lò sưởi, bếp nấu, đèn, diêm và các thiết bị điện.
3. Trẻ em thích leo trèo. Cầu thang, ban công, mái nhà, cửa sổ và nơi chơi của trẻ cần đảm bảo an toàn để tránh trẻ khỏi bị ngã
4. Dao, kéo và các vật dùng sắc nhọn và mảnh kính vỡ có thể gây cho trẻ những thương tích nghiêm trọng. Không cho trẻ em tiếp xúc với các đồ vật như vậy.
5. Trẻ em thích đưa các thứ vào miệng. Không cho trẻ tiếp xúc với các đồ vật nhỏ để phòng ngạt thở.
6. Chất độc, thuốc, chất tẩy, a xít và các nhiên liệu lỏng chẳng hạn như Paffin (dầu hoả) không bao giờ được cất giữ trong các chai lọ đựng đồ uống. Tất cả những chất lỏng và chất độc như vậy cần được đựng trong các bình đựng có nhãn đề rõ ràng và trẻ không thể nhìn hoặc sờ được.
7. Trẻ em có thể chết đuối trong vòng 2 phút ở những nơi có rất ít nước. Không bao giờ để trẻ em một mình khi trẻ ở dưới nước hoặc gần nước.
8. Trẻ em dưới 5 tuổi có nguy cơ rất cao khi ra đường. Trẻ cần có người thường xuyên bên cạnh và được dạy đi đường an toàn ngay khi trẻ bắt đầu biết đi.







# THẨM HOẠ VÀ TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

**Các dịch bệnh hoàn toàn có thể phòng và giảm được nếu theo đúng hướng dẫn về cách phòng bệnh.**

**Con muỗi là vật trung gian làm lây truyền bệnh sốt rét và sốt Xuất huyết. Vì vậy ngủ màn thường xuyên là cách tốt nhất để phòng bệnh sốt rét và sốt xuất huyết .**

1. Trong các tình huống có thẩm họa (thiên tai, dịch bệnh) hoặc khẩn cấp, trẻ em cần nhận được các chăm sóc y tế thiết yếu, bao gồm cả vắc xin phòng sỏi, thực phẩm đầy đủ và các dinh dưỡng vi lượng bổ sung.
2. Nuôi con bằng sữa mẹ là đặc biệt quan trọng trong các tình huống nguy cấp.
3. Trẻ được chính bố mẹ của mình và những thành viên khác trong gia đình chăm sóc là tốt nhất đặc biệt trong các tình huống có xung đột bởi vì trẻ cảm thấy được an toàn hơn.
4. Bạo lực trong gia đình, chiến tranh và các thảm họa khác có thể làm cho trẻ hoảng sợ và cáu giận. Khi những sự kiện như vậy xảy ra, trẻ em cần được quan tâm. Đặc biệt, cần được tạo cơ hội để bộc lộ tình cảm và mô tả những gì đã xảy ra với trẻ theo cách phù hợp với lứa tuổi của trẻ.
5. Mìn và đạn chưa nổ đặc biệt nguy hiểm với trẻ em. Trẻ em không bao giờ nên chạm tay hoặc dẫm vào. Hãy tạo cho trẻ những sân chơi an toàn và cảnh báo cho trẻ không nên chơi với những vật thể lạ.
6. Các dịch bệnh hoàn toàn có thể phòng và giảm được nếu theo đúng hướng dẫn về cách phòng bệnh.



# THẨM HOẠ VÀ TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

**Các dịch bệnh hoàn toàn có thể phòng và giảm được nếu theo đúng hướng dẫn về cách phòng bệnh.**

**Bệnh cúm gia cầm (gà, vịt, ngan, ngỗng, chim . . .) là bệnh truyền nhiễm nguy hiểm có thể gây bệnh cho người . Vì vậy phải tiêu huỷ tất cả các gia cầm chết, mắc bệnh và các gia cầm còn khoẻ trong khu vực có dịch bệnh và cách khu vực có dịch 3 km.**

1. Trong các tình huống có thẩm hoạ (thiên tai, dịch bệnh) hoặc khẩn cấp, trẻ em cần nhận được các chăm sóc y tế thiết yếu, bao gồm cả vắc xin phòng sỏi, thực phẩm đầy đủ và các dinh dưỡng vi lượng bổ sung.
2. Nuôi con bằng sữa mẹ là đặc biệt quan trọng trong các tình huống nguy cấp.
3. Trẻ được chính bố mẹ của mình và những thành viên khác trong gia đình chăm sóc là tốt nhất đặc biệt trong các tình huống có xung đột bởi vì trẻ cảm thấy được an toàn hơn.
4. Bạo lực trong gia đình, chiến tranh và các thảm hoạ khác có thể làm cho trẻ hoảng sợ và cáu giận. Khi những sự kiện như vậy xảy ra, trẻ em cần được quan tâm. Đặc biệt, cần được tạo cơ hội để bộc lộ tình cảm và mô tả những gì đã xảy ra với trẻ theo cách phù hợp với lứa tuổi của trẻ.
5. Mìn và đạn chưa nổ đặc biệt nguy hiểm với trẻ em. Trẻ em không bao giờ nên chạm tay hoặc dẫm vào. Hãy tạo cho trẻ những sân chơi an toàn và cảnh báo cho trẻ không nên chơi với những vật thể lạ.
6. Các dịch bệnh hoàn toàn có thể phòng và giảm được nếu theo đúng hướng dẫn về cách phòng bệnh.