

CHƯƠNG TRÌNH HỖ TRỢ NGÀNH NƯỚC
TIÊU HỢP PHẦN CẤP NƯỚC & VỆ SINH NÔNG THÔN ĐAKLAK



Sổ tay

GIÁO DỤC SỨC KHOẺ & VỆ SINH

CÁC MÔ HÌNH CẤP NƯỚC VÀ NHÀ VỆ SINH



DÀNH CHO TUYÊN TRUYỀN VIÊN

DAKLAK, Tháng 7 năm 2003



LỜI MỞ ĐẦU



Sổ tay Giáo dục sức khỏe và các mô hình cấp nước & vệ sinh nông thôn này được biên soạn nhằm giúp cho mọi người và đặc biệt là Tuyên truyền viên (TTV) những kiến thức cơ bản về sức khỏe và vệ sinh. "Những điều cần biết" song song với "những việc cần làm" nhằm từng bước thay đổi thói quen vệ sinh không tốt cho sức khỏe. Hỗ trợ cho mọi người trong cộng đồng biết cách lựa chọn các công trình cấp nước và nhà vệ sinh phù hợp với điều kiện và hoàn cảnh của gia đình.

Hy vọng sổ tay này đưa ra những kiến thức về thực hành vệ sinh và giúp cho sự khởi đầu quá trình biến đổi cả về nhận thức lẫn thực hành cho mọi người. Bởi vậy cuốn sách vẫn sẽ được tiếp tục chỉnh sửa và cải tiến cho phù hợp với lợi ích của người dân vùng nông thôn.

Cuốn sổ này có kèm một số hình ảnh minh họa các thói quen, hành vi hợp vệ sinh ở vùng nông thôn. Hy vọng rằng những bức tranh này sẽ là những luồng sinh khí cho sự biến đổi trong cộng đồng.

Ngoài ra, sổ tay này còn được soạn thảo làm tài liệu hỗ trợ cho TTV trong việc sử dụng phương pháp PHAST ở thôn buôn mình. Sổ tay được chia làm 3 phần chính, cả 3 phần đều liên quan đến việc cải thiện hành vi vệ sinh và xây dựng công trình cấp nước, nhà vệ sinh:

- ***Những điều cần biết và những việc cần làm để có sức khỏe tốt.***
- ***Một số bệnh liên quan đến nước và vệ sinh.***
- ***Các mô hình cấp nước và nhà vệ sinh.***

Sổ tay này được biên soạn khi mà phương pháp "Tiếp cận có sự tham gia của cộng đồng" vẫn còn mới mẻ đối với chương trình. Vì vậy, sổ tay này được coi như một tài liệu mà trong đó một số phần có thể được thay thế, bổ xung bằng những trang mới và các mô hình Cấp nước & nhà Vệ sinh cũng sẽ được cập nhật thường xuyên. Điều này có nghĩa là cuốn sổ tay này luôn luôn được cập nhật những kiến thức mới.

Ban biên soạn tài liệu này chân thành nhận được sự đóng góp ý kiến của các nhà chuyên môn cũng như đọc giả gần xa để cho tài liệu ngày càng hoàn thiện hơn.

PHẦN I

Những điều cần biết và những việc cần làm để có sức khỏe tốt.

Khi bị bệnh, chúng ta có thể đến các cơ sở Y tế để khám và điều trị, tuy nhiên chìa khoá của cánh cửa sức khoẻ là tự phòng bệnh bằng chính hành động của bản thân.

Có nhiều yếu tố gây bệnh khác nhau như: Vi khuẩn, Virus, Nấm, chất độc, v.v... được gọi chung là yếu tố gây bệnh.

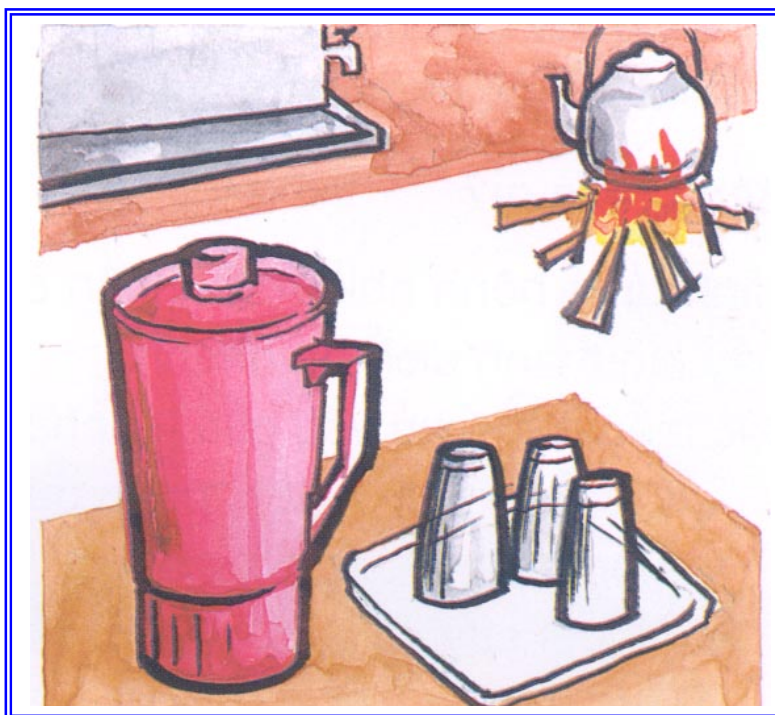
Để phòng tránh các bệnh liên quan đến nước và vệ sinh môi trường, mỗi chúng ta cần làm những việc sau đây để bảo vệ sức khoẻ:

- *Ăn chín, uống chín*
- *Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch*
- *Tắm rửa thường xuyên*
- *Sử dụng và bảo vệ nguồn nước sạch*
- *Xây dựng và sử dụng hố xí hợp vệ sinh*
- *Thu gom và xử lý rác thải hợp vệ sinh và đúng qui định*

Nội dung của các hoạt động trên sẽ được trình bày chi tiết trong các phần sau.

Ăn chín uống sôi

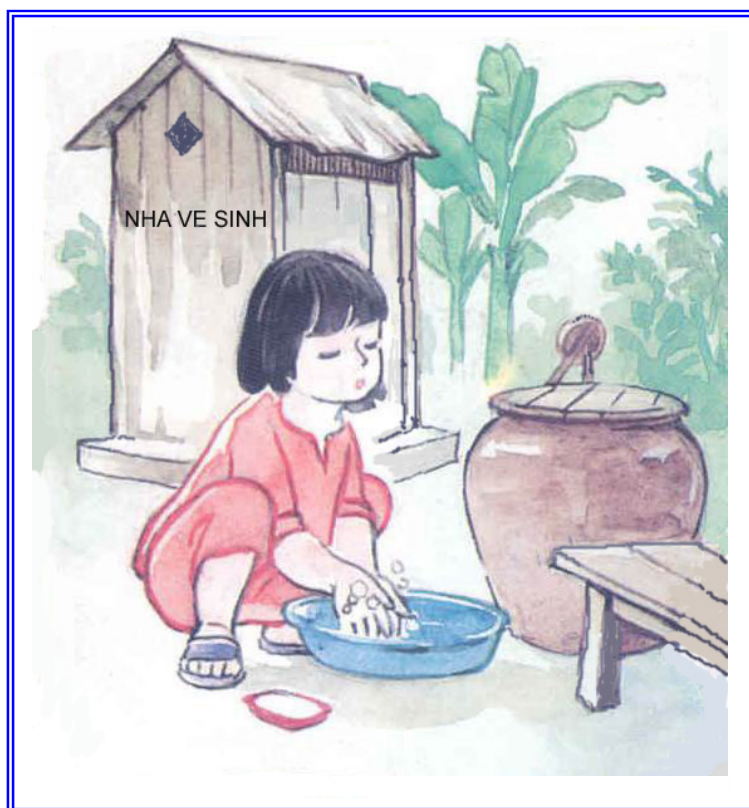
NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT	NHỮNG VIỆC CẦN LÀM
<ul style="list-style-type: none">- Nước lã có thể chứa nhiều mầm bệnh, Nước có thể bị nhiễm bẩn khi đựng trong các dụng cụ đựng nước không hợp vệ sinh, đun sôi nước sẽ diệt được mầm bệnh.	<ul style="list-style-type: none">- Uống nước đã được đun sôi hàng ngày.
<ul style="list-style-type: none">- Thức ăn sống, đặc biệt là các loại thịt sống có thể chứa mầm bệnh.	<ul style="list-style-type: none">- Thức ăn cần được nấu chín, ăn ngay sau khi nấu, không ăn thức ăn ôi thiu.
<ul style="list-style-type: none">- Mầm bệnh sinh sản nhanh ở thức ăn để lâu, Nấu chín và hâm kỹ thức ăn có thể diệt được mầm bệnh.	<ul style="list-style-type: none">- Hâm kỹ thức ăn khi dùng lần sau.
<ul style="list-style-type: none">- Ruồi nhặng mang nhiều mầm bệnh khi đậu vào thức ăn làm cho thức ăn bị ô nhiễm.	<ul style="list-style-type: none">- Che đậy, bảo quản thức ăn tránh ruồi nhặng xâm nhập vào.
<ul style="list-style-type: none">- Dụng cụ nấu bếp như: dao, thớt, chén, đĩa, soong nồi hoặc khăn lau nếu không vệ sinh tốt thì sẽ là nơi thuận lợi cho mầm bệnh phát triển.	<ul style="list-style-type: none">- Dụng cụ nấu bếp, khăn lau cần được giặt, rửa sạch sẽ, để nơi khô thoáng.
<ul style="list-style-type: none">- Rau quả không được rửa kỹ có thể chứa nhiều mầm bệnh.	<ul style="list-style-type: none">- Ngâm và rửa rau quả bằng nước sạch trước khi ăn và trước khi nấu nướng.
<ul style="list-style-type: none">- Sữa mẹ chứa nhiều chất dinh dưỡng và những chất cần thiết khác giúp cho cơ thể trẻ có khả năng phòng chống bệnh tật.- Nếu mẹ không đủ sữa thì cho trẻ ăn sữa ngoài và thức ăn khác, các dụng cụ pha sữa cho trẻ dễ bị nhiễm mầm bệnh.	<ul style="list-style-type: none">- Cho trẻ bú sữa mẹ hoàn toàn trong 4 tháng đầu và tiếp tục cho trẻ bú tới 18 tháng hoặc lâu hơn nữa. Cho trẻ ăn thêm những thức ăn khác.- Rửa sạch dụng cụ chuẩn bị thức ăn trước khi sử dụng. Sữa phải được pha đúng công thức và sử dụng ngay sau khi pha.



Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT	NHỮNG VIỆC CẦN LÀM
<ul style="list-style-type: none">- Tay có thể bị nhiễm mầm bệnh khi tiếp xúc với dụng cụ bẩn, đất và nước bẩn mang nhiều mầm bệnh.	<ul style="list-style-type: none">- Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch sau khi làm những công việc có tiếp xúc với phân.
<ul style="list-style-type: none">- Khi ăn hoặc khi trẻ mút tay mầm bệnh sẽ truyền từ bàn tay bẩn qua miệng rồi vào trong cơ thể.	<ul style="list-style-type: none">- Thường xuyên rửa tay cho trẻ bằng xà phòng và nước sạch.
<ul style="list-style-type: none">- Rửa tay có hiệu quả rất lớn để phòng các bệnh đường tiêu hoá như các bệnh tiêu chảy và các bệnh giun sán.- Phân người và phân gia súc chứa rất nhiều mầm bệnh, Do đó tay có thể bị nhiễm bẩn và mang mầm bệnh sau khi đi vệ sinh, khi lau chùi cho trẻ và khi bón phân cho cây trồng.	<ul style="list-style-type: none">- Mọi người cần rửa tay thường xuyên, Người lớn làm gương cho trẻ em trong gia đình, nhằm biến việc rửa tay trở thành thói quen thường ngày của mọi người.- Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch sau khi đi vệ sinh, sau khi lau chùi cho trẻ em và trước khi chuẩn bị thức ăn hoặc trước khi ăn.- Gần nhà vệ sinh cũng nên có nước và xà phòng để rửa tay.
<ul style="list-style-type: none">- Xà phòng có thể làm sạch mầm bệnh.	<ul style="list-style-type: none">- Đặt dụng cụ rửa tay và xà phòng ở nơi thuận tiện.
<ul style="list-style-type: none">- Mầm bệnh có thể ẩn náu bên trong móng tay để dài.	<ul style="list-style-type: none">- Cắt ngắn và giữ móng tay sạch sẽ.

**MỖI KHI CHUẨN BỊ BỮA ĂN
RỬA TAY SẠCH SẼ KHUYẾN RĂN MỌI NGƯỜI**



Tắm rửa thường xuyên

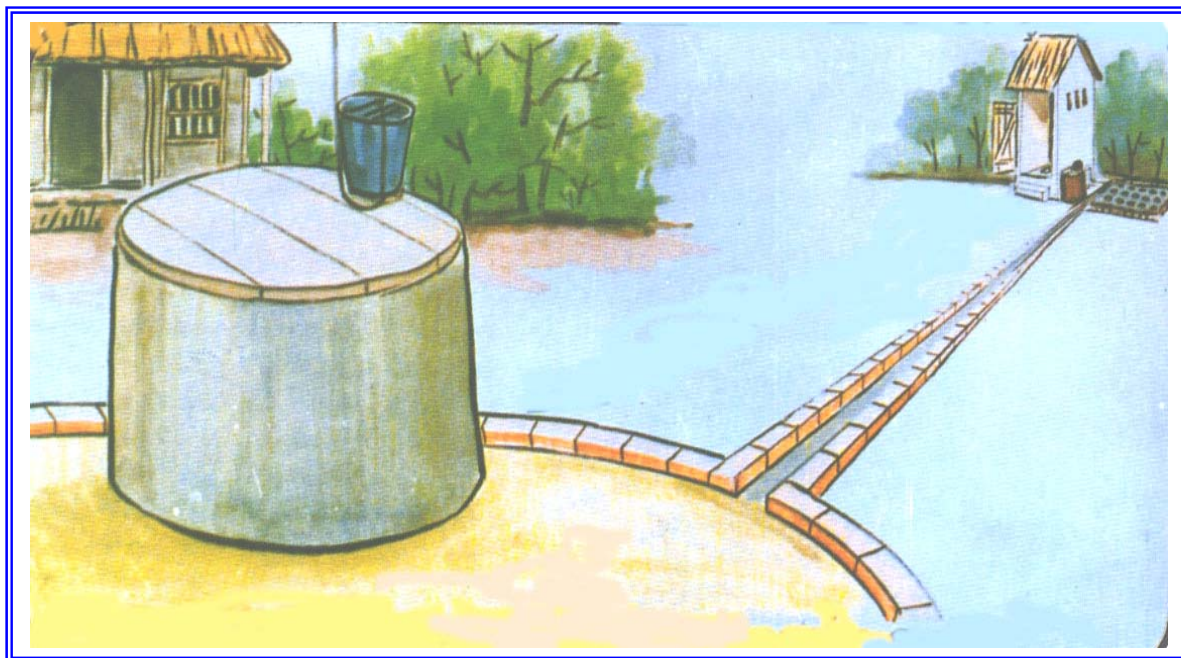
NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT	NHỮNG VIỆC CẦN LÀM
- Thân thể dơ bẩn là môi trường thuận lợi cho mầm bệnh phát triển.	- Rửa mặt, tắm rửa thường xuyên bằng xà phòng và nước sạch.
- Quần áo dơ bẩn và ẩm ướt tạo điều kiện cho mầm bệnh phát triển như nấm, ghẻ,..	- Giặt quần áo và khăn mặt thường xuyên bằng xà phòng, phơi khô ngoài nắng.
- Bệnh mắt đỏ, bệnh mắt hột và bệnh ghẻ có thể lây từ người này qua người khác nếu dùng chung khăn mặt, quần áo, chăn gối.	- Sử dụng khăn mặt, quần áo và chăn, gối riêng.
- Giun móc sống trong đất, ấu trùng của giun có thể chui qua da để vào trong cơ thể người gây bệnh.	- Tránh cho trẻ tiếp xúc với đất và nền nhà bẩn.

Nước sạch cho tắm giặt và vệ sinh là điều cần thiết cho sức khỏe



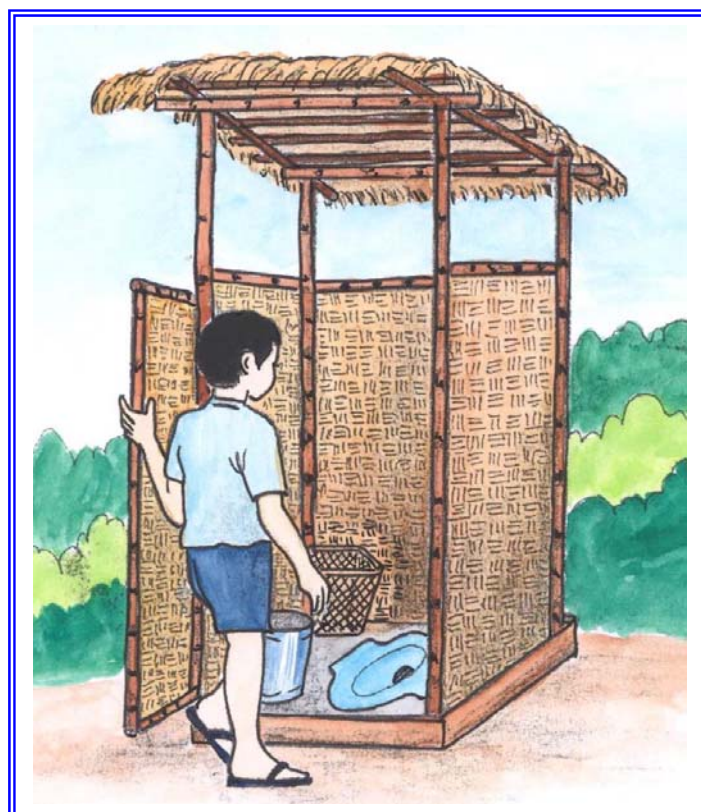
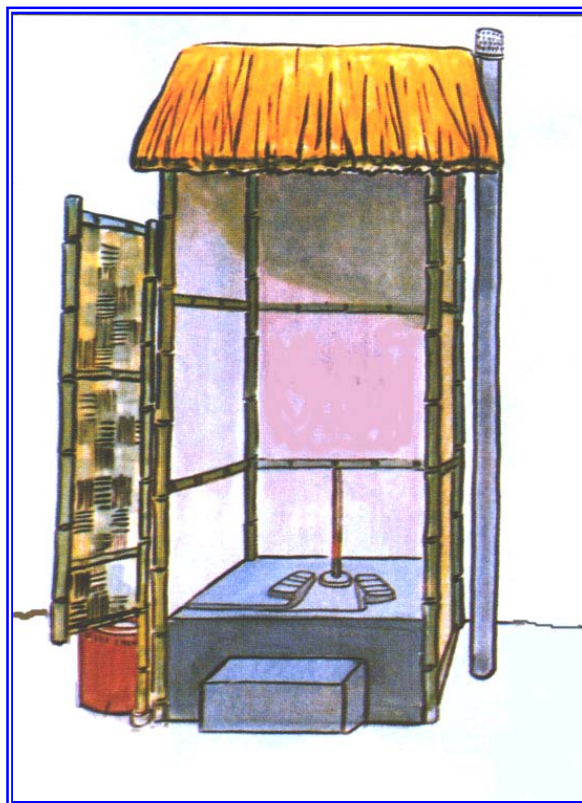
Sử dụng và bảo vệ nguồn nước sạch

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT	NHỮNG VIỆC CẦN LÀM
<ul style="list-style-type: none">- Tất cả những nguồn nước tự nhiên (nước giếng, nước mưa, nước sông, suối, ao, hồ,...) đều có thể chứa mầm bệnh do những nguồn nước này bị ô nhiễm dưới nhiều hình thức khác nhau.	<ul style="list-style-type: none">- Chọn một nguồn nước sạch để sử dụng và giữ gìn, bảo quản nguồn nước cho thật tốt.
<ul style="list-style-type: none">- Giếng nước, bể chứa nước và các dụng cụ chứa nước khác không có nắp đậy rất dễ bị nhiễm bẩn	<ul style="list-style-type: none">- Giếng nước phải có thành và nắp đậy, Dụng cụ chứa nước phải có nắp đậy kín, giữ sạch và được chùi rửa thường xuyên.
<ul style="list-style-type: none">- Nước sẽ bị nhiễm bẩn nếu lấy nước bằng ca, gàu, dụng cụ múc nước, dây kéo gàu bẩn hoặc thọc tay bẩn vào nước.	<ul style="list-style-type: none">- Dụng cụ múc nước cần được bảo quản sạch sẽ, cọ rửa thường xuyên và treo trên cao.- Sử dụng gáo hoặc vòi nước để lấy nước dùng.
<ul style="list-style-type: none">- Giếng gần hố xí, chuồng gia súc, gần nơi có gia súc thả rong thì nguồn nước sẽ bị ô nhiễm.	<ul style="list-style-type: none">- Làm hố xí và chuồng gia súc cách xa giếng nước ít nhất là 15m, giữ gia súc, vật nuôi trong chuồng .
<ul style="list-style-type: none">- Các nguồn nước khác cũng sẽ bị ô nhiễm nếu:<ul style="list-style-type: none">- Ở gần hoặc thông với hệ thống mương rãnh thoát nước thải, nước từ hố xí...- Có gia súc thả rong, đi cầu bừa bãi.- Vứt rác, xác gia súc bừa bãi xung quanh	<ul style="list-style-type: none">* Bảo vệ nguồn nước:<ul style="list-style-type: none">- Tránh xa nguồn phân, nước thải và rác thải.- Sử dụng nhà tiêu sạch hợp vệ sinh.- Loại bỏ nước mưa của cơn mưa đầu tiên do nước bị nhiễm bẩn từ mái nhà.
<ul style="list-style-type: none">- Nước bị nhiễm bẩn là nguồn lây truyền các loại bệnh như: Tả, lỵ, thương hàn,...	<ul style="list-style-type: none">- Sử dụng nước sạch để nấu ăn.- Bảo dưỡng và sửa chữa ngay nếu giếng hoặc hệ thống nước bị hư hỏng.



Xây dựng và sử dụng hố xí hợp vệ sinh

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT	NHỮNG VIỆC CẦN LÀM
- Phân người chứa nhiều mầm bệnh nguy hiểm.	- Mọi người trong gia đình đều phải đi cầu trong hố xí.
- Phân trẻ em cũng nguy hiểm như phân người lớn.	- Thu gom và đổ phân trẻ vào trong hố xí.
- Mầm bệnh trong phân người là nguyên nhân của rất nhiều loại bệnh, đặc biệt là các bệnh nhiễm trùng đường tiêu hoá và các bệnh giun sán.	- Hố xí có thể được xây bằng vật liệu đơn giản, nhưng cần phải có sàn và nắp đậy kín và luôn giữ sạch sẽ.
- Phân người và phân gia súc không được xử lý đúng cách sẽ gây ô nhiễm đất, nguồn nước và thức ăn.	- Giữ vệ sinh hố xí sạch sẽ. - Xử lý phân đúng cách: Ủ phân tươi trên 6 tháng mới được sử dụng bón cho cây trồng.
- Nguồn phân không được đậy kín sẽ gây mùi hôi thối và thu hút nhiều ruồi, nhặng. Ruồi, nhặng và chuột là nguyên nhân lây truyền mầm bệnh từ phân qua thức ăn, nước uống.	- Phân người cần phải được xử lý an toàn trước khi bón cây trồng. - Luôn sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh.
- Những nơi công sở, trường học, bệnh viện, trạm xá, chợ, bến xe... là những nơi rất dễ mất vệ sinh vì không có nhà vệ sinh và ý thức giữ vệ sinh mọi người chưa cao.	- Những nơi công sở phải có nhà vệ sinh và giữ sạch sẽ, tránh tình trạng phóng uế bừa bãi gây ô nhiễm môi trường.



Thu gom và xử lý rác thải hợp vệ sinh và đúng nơi qui định

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT	NHỮNG VIỆC CẦN LÀM
<ul style="list-style-type: none">- Vấn đề rác thải là vấn đề lớn của mọi nhà và của cộng đồng. Rác thải không những nguy hại đến môi trường mà còn ảnh hưởng đến cảnh quan môi trường.	<ul style="list-style-type: none">- Cần quan tâm đến vấn đề thu gom và xử lý rác thải hợp vệ sinh, mỗi người phải có ý thức bỏ rác vào đúng nơi qui định
<ul style="list-style-type: none">- Có nhiều loại rác thải khác nhau và mỗi loại có cách xử lý khác nhau.	<ul style="list-style-type: none">- Rác cứng như: chai, lọ, đồ nhựa cần thu gom tái chế.- Chôn hoặc đốt các rác thải hữu cơ.
<ul style="list-style-type: none">- Ruồi nhặng và chuột thường sinh sống tại những đồng rác thải, đặc biệt là những nơi có thức ăn thừa, rau quả thối rữa và xác súc vật.	<ul style="list-style-type: none">- Thu gom và đổ rác thải vào thùng rác hoặc hố rác.- Diệt chuột, ruồi, nhặng.
<ul style="list-style-type: none">- Vứt rác thải và xác súc vật xuống suối, ao, hồ,..sẽ gây ô nhiễm nguồn nước.	<ul style="list-style-type: none">- Xử lý xác súc vật bằng bằng hoá chất như vôi bột và chôn sâu, xa nhà ở và xa nguồn nước.

NHÀ SẠCH THÌ MÁT- BÁT SẠCH THÌ NGON CƠM



PHẦN II

MỘT SỐ BỆNH LIÊN QUAN ĐẾN NƯỚC VÀ VỆ SINH

Phần lớn các bệnh của con người đều liên quan đến thức ăn, nước uống và vệ sinh sinh hoạt hàng ngày.

Sau đây là những thông tin cơ bản của một số bệnh liên quan đến nước và vệ sinh. Bao gồm các bệnh:

- **Bệnh đường ruột**
- **Bệnh giun sán**
- **Bệnh sốt rét**
- **Bệnh sốt xuất huyết**
- **Bệnh mắt hột**
- **Bệnh nấm da**
- **Bệnh ghẻ**
- **Bệnh khí hư**
- **Ngộ độc thực phẩm**

Trong mỗi bệnh được đề cập đến các phần:

- **Phần tóm tắt của bệnh (in đậm đầu bài)**
- **Mức độ nguy hiểm**
- **Các biểu hiện của bệnh**
- **Các con đường lan truyền bệnh**
- **Các biện pháp ngăn chặn**
- **Cách chữa trị**

CÁC BỆNH NHIỄM TRÙNG ĐƯỜNG RUỘT

Nguyên nhân chính gây ra nhiễm trùng đường ruột (NTĐR) là do cơ thể nhiễm mầm bệnh từ phân người hoặc phân gia súc. Các bệnh này rất thường gặp và dễ gây nhiều biến chứng nguy hiểm, có thể dẫn tới tử vong nếu không được cứu chữa đúng và kịp thời. Có thể ngăn chặn và phòng ngừa bệnh này nếu mọi người thực hiện tốt hành vi vệ sinh.

Mức độ nguy hiểm

Hiện nay các bệnh đường ruột rất phổ biến ở vùng nông thôn. Thường gặp như: Ỉa chảy, Tả, Lỵ, Thương hàn, Viêm gan A, Ngộ độc thức ăn, Lỵ Amíp, v.v... Các bệnh NTĐR hay gặp nhất ở dạng tiêu chảy cấp tính, dễ dẫn đến mất nước làm suy nhược cơ thể, tạo điều kiện cho bệnh khác phát triển, trường hợp nặng có thể gây tử vong. Các bệnh đó có thể gây thành dịch lớn rất nguy hiểm làm tổn thất cả người và của.

Biểu hiện của người bị bệnh đường ruột

Các bệnh NTĐR thường thể hiện bằng các triệu chứng như sau:

Đi ngoài nhiều lần, phân nhiều nước.

Đau bụng từng cơn có khi sốt và rất mệt.

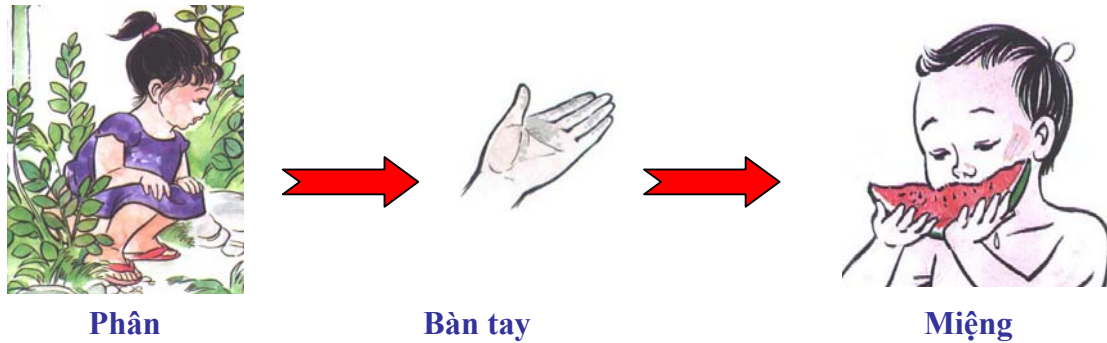
Ở trẻ em ỉa chảy nguy hiểm hơn người lớn, các triệu chứng đau bụng đi ngoài sốt, mệt chỉ là những dấu hiệu ban đầu và tùy thuộc vào yếu tố gây bệnh mà có triệu chứng khác nhau, tính chất nguy hiểm khác nhau. Do vậy cần phải được khám và điều trị sớm.

Đường lan truyền và gây bệnh

Phân người và phân gia súc chứa rất nhiều mầm bệnh, nếu không được xử lý một cách cẩn thận sẽ gây ô nhiễm đất, nước, thì mầm bệnh có thể xâm nhập vào cơ thể con người và gây bệnh.

Qua bàn tay bẩn

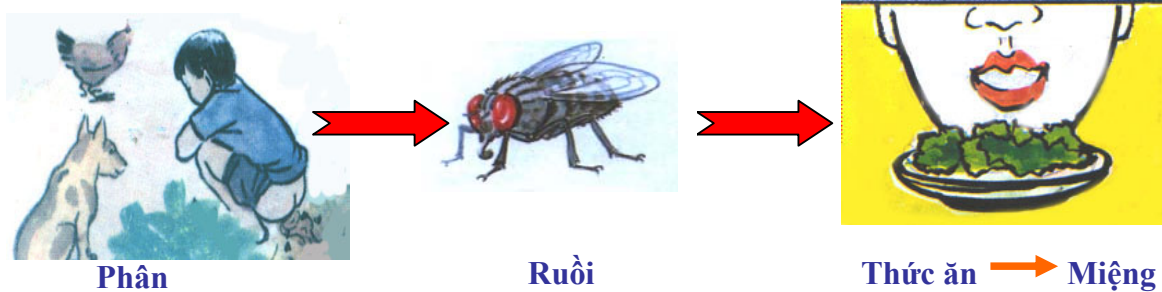
Bàn tay rất dễ bị nhiễm mầm bệnh, nếu sau khi đi tiêu, dọn phân cho trẻ hoặc bón phân tươi... mà không được rửa sạch, mầm bệnh sẽ theo bàn tay vào miệng khi mút tay hoặc khi cầm nắm thức ăn.



Do côn trùng và các động vật khác

Ruồi và các loại côn trùng khác mang nhiều mầm bệnh do chúng cư trú và sinh sản ở nơi có nhiều rác và phân. Ruồi thường đậu vào thức ăn và đưa mầm bệnh vào thức ăn và nước uống.

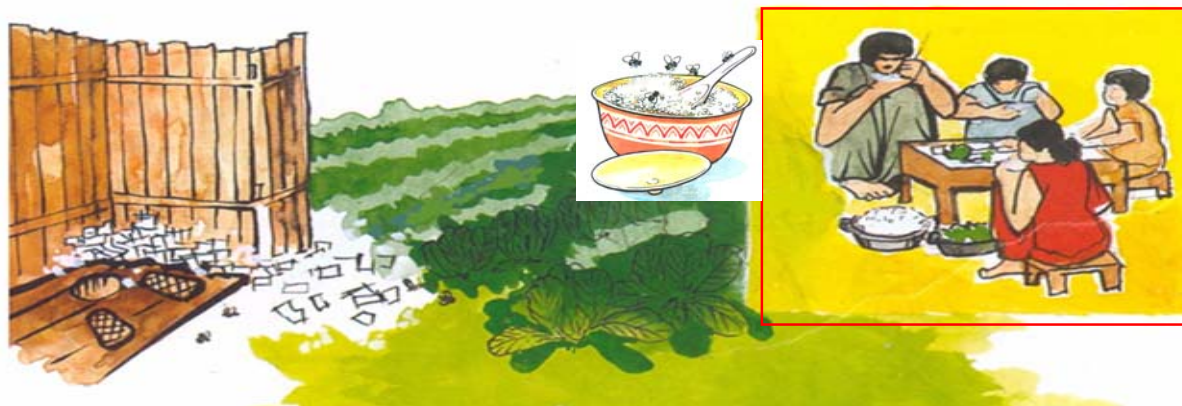
Ngoài ra chuột và gián cũng là vật mang mầm bệnh từ phân ra môi trường và làm ô nhiễm thức ăn, nước uống.



Do thức ăn

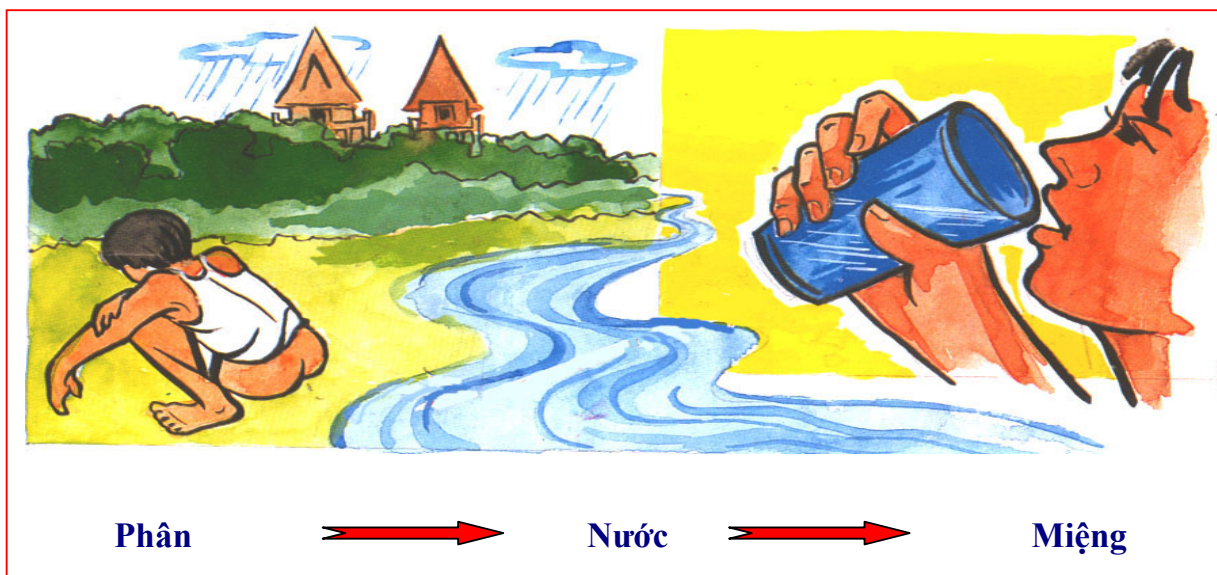
Thức ăn là môi trường tốt cho vi khuẩn sinh sôi nảy nở, chúng làm cho thức ăn ôi thiu, nếu chúng ta ăn vào sẽ mắc bệnh. Thức ăn đã nấu chín nhưng ruồi nhặng, gián đậu vào cũng gây nhiễm mầm bệnh.

PHÂN → **ĐẤT** → **THỨC ĂN** → **MIỆNG**



Do nước uống:

Phân người và phân gia súc gây ô nhiễm nguồn nước. Đặc biệt nguồn nước gần nhà vệ sinh, chuồng gia súc và gần nơi thải nước bẩn. Nếu ta uống nước bị ô nhiễm mà không được đun sôi trước thì sẽ mắc bệnh.



Phòng bệnh

Dựa trên các đường lan truyền trên ta có thể thực hiện các biện pháp ngăn chặn như sau:

Giữ gìn bàn tay sạch

Rửa tay trước khi ăn, trước khi chế biến thức ăn, sau khi đi ngoài và sau khi làm việc. Rửa kỹ bằng nước sạch và xà phòng. Thường xuyên cắt ngắn móng tay.

Tiêu diệt côn trùng và các động vật gây bệnh

Tiêu diệt ruồi và loại bỏ các nơi sinh sôi nảy nở của ruồi, thu gom và xử lý rác thải hợp lý. Che đậy thức ăn, nước uống thật kỹ để ruồi và các côn trùng khác không xâm nhập vào.

Xây dựng nhà cầu hợp vệ sinh

Không đi cầu bừa bãi. Mỗi gia đình cần có nhà cầu hợp vệ sinh.

Thực hiện ăn chín, uống sôi mọi lúc mọi nơi

Thức ăn và nước uống phải được đun nấu chín và bảo quản hợp vệ sinh.

Bảo vệ nguồn nước sạch

Giếng nước phải có nắp đậy cẩn thận để ngăn chặn côn trùng và các động vật khác xâm nhập vào. Nhà vệ sinh, chuồng gia súc và nước thải sinh hoạt phải cách xa giếng ít nhất là 15m.

Chữa trị bệnh đường ruột

- Đa số trường hợp tiêu chảy ở trẻ em có thể điều trị tại nhà.
- Ngay sau khi trẻ bị tiêu chảy cần cho trẻ uống nhiều nước hơn bình thường để thay thế lượng nước mất qua phân. Tốt nhất là cho trẻ em uống dung dịch nước Oresol nếu không thì cho trẻ uống các dung dịch thay thế như nước cháo muối, nước hoa quả hoặc nước sôi để nguội.
- Với trẻ em ngoài việc cho uống Oresol cần phải tiếp tục cho bú sữa mẹ, không được cắt sữa khi trẻ đang bị tiêu chảy và cho ăn uống bình thường. Không nên kiêng cử gì và không được cho trẻ uống thuốc cầm ỉa.
- Việc sử dụng thuốc phải phụ thuộc vào nguyên nhân gây bệnh, người bệnh không nên tùy tiện sử dụng thuốc sẽ gây nguy hiểm mà cần có sự hỗ trợ, theo dõi của cán bộ y tế.
- Trường hợp đi ngoài nhiều lần, phân nhiều nước, người mệt có thể kèm theo nôn hoặc phân có máu thì cần phải vừa cho uống Oresol vừa được sự hỗ trợ của cán bộ y tế ngay.

BỆNH GIUN SÁN

Phân người và phân gia súc chứa nhiều mầm bệnh nguy hiểm. Đặc biệt là trứng giun, sán như: trứng giun đũa, giun móc, giun kim, sán lá gan,... Bệnh giun sán chiếm tỉ lệ rất cao trong cộng đồng, có nơi chiếm đến 95% người bị và gây ra những biến chứng rất nguy hiểm. Giun sán xâm nhập vào cơ thể con người không những qua thức ăn mà còn xâm nhập qua da. Các bệnh giun sán có thể ngăn chặn và phòng ngừa được nếu mọi người thực hiện ăn chín uống sôi, vệ sinh cá nhân tốt và sử dụng hố xí hợp vệ sinh.

Mức độ nguy hiểm

Giun sán chủ yếu sống trong lòng ruột con người, chúng hút thức ăn và máu làm cho cơ thể suy yếu. Ngoài ra còn gây biến chứng nguy hiểm như tắc ruột hoặc tắc đường mật, dễ dẫn đến tử vong.

Biểu hiện của người bị mắc bệnh Giun Sán

Người bị bệnh giun sán thường bị đau bụng, trẻ em thì bụng ỏng, da xanh xao, người ốm yếu suy nhược. Nếu một người có 3 con giun đũa thì hàng ngày chúng ăn hết một nửa thức ăn mà người đó ăn vào. Một người thường hay bị mệt, hoa mắt, chóng mặt, da xanh, môi nhợt thì có thể bị bệnh giun móc, giun mỏ (vì giun móc, giun mỏ bám vào thành ruột để hút máu người).

Nếu số lượng giun sán có nhiều trong ruột thì sẽ gây tắc ruột, trường hợp giun chui vào đường mật thì có thể gây tắc mật và gây ra các cơn đau bụng dữ dội

Đường lây truyền của bệnh Giun Sán

Mỗi con giun đũa cái trưởng thành mỗi ngày đẻ 200.000 trứng, nếu một người có 10 con giun trong bụng thì hàng ngày có hàng triệu trứng giun được thải ra môi trường. Điều đó giải thích vì sao bệnh giun sán lại gặp nhiều trong cộng đồng.

Giun, sán sống chủ yếu trong ruột người. Chúng đẻ trứng theo phân ra ngoài, trứng có thể lan ra đất, ra nguồn nước, trứng nở thành ấu trùng và đi vào cơ thể con người bằng các con đường sau:

Qua thức ăn

Trứng giun sán từ phân, đất, nước bị ô nhiễm đi vào thức ăn. Thức ăn thường bị nhiễm do:

- Do bàn tay

Bàn tay dễ bị nhiễm bẩn do tiếp xúc với phân, đất bẩn chứa trứng giun, sán khi lao động, móng tay để dài và không rửa tay sạch, trực tiếp cầm nắm thức ăn đưa vào miệng. Đặc biệt ở trẻ em giun kim thường đẻ trứng ở hậu môn, chúng kích thích gây ngứa hậu môn khiến cho trẻ phải dùng tay gãi. Trứng giun sẽ dính vào tay, trẻ lại mút tay hoặc cầm nắm thức ăn và trứng giun lại vào cơ thể dễ dàng.

- Do ruồi và các động vật khác

Ruồi sinh sôi nảy nở rất nhanh ở phân người, phân súc vật và các nơi rác thải. Ruồi mang nhiều mầm bệnh và trứng giun sán từ phân vào thức ăn, nước uống, người ăn phải sẽ bị mắc bệnh. Ngoài ra, gián, chuột, chó, mèo và các động vật khác cũng tham gia truyền mầm bệnh vào thức ăn, nước uống và các vật dụng khác.

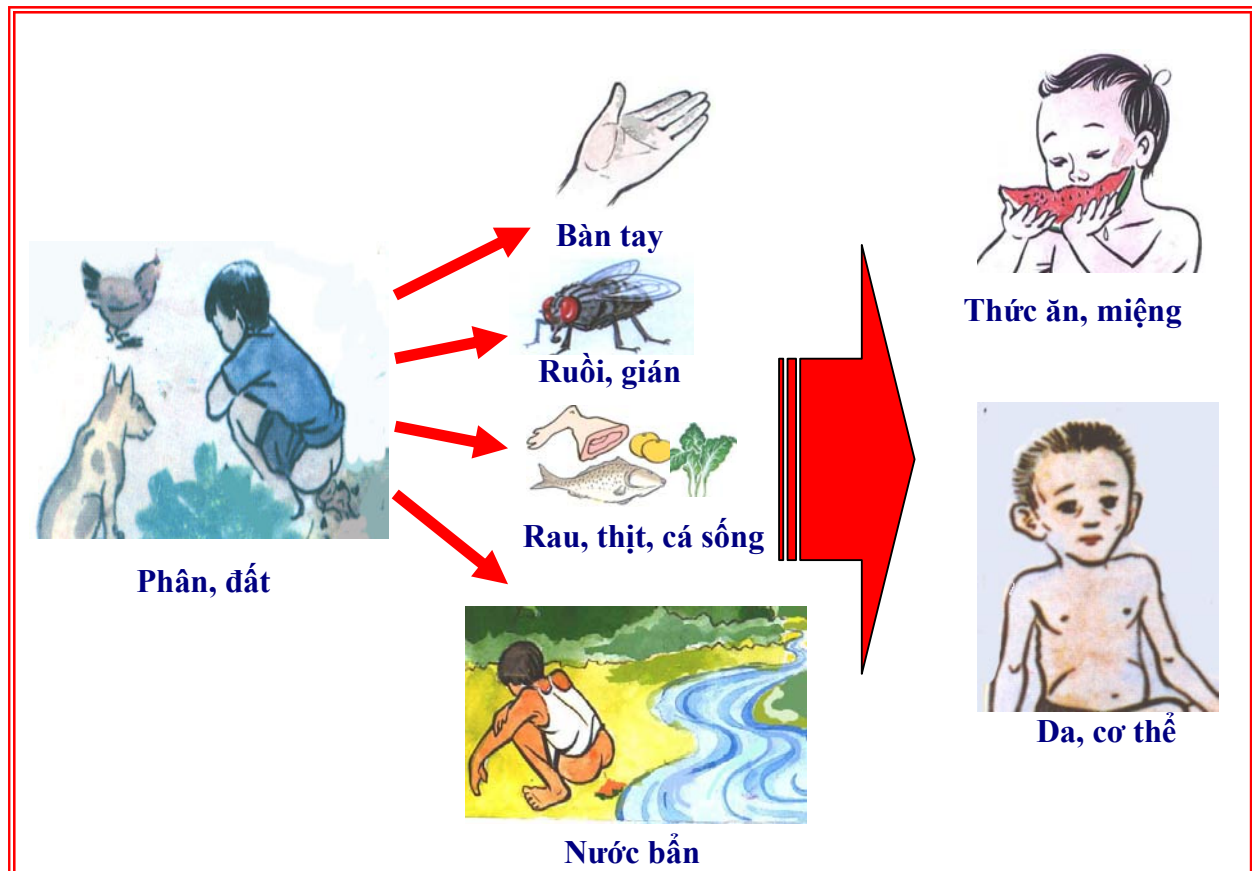
- Do rau sống và thức ăn nấu không chín

Rau sống (không được sạch do người trồng sử dụng phân tươi để bón rau) đây là nguyên nhân lớn nhất gây ra các bệnh giun.

Một số loại ấu trùng giun sán sống trong ốc, cá hoặc trong thịt. Nếu thức ăn nấu không chín hoặc ăn sống thì ấu trùng giun sán sẽ đi vào cơ thể người và gây bệnh.

Qua da vào cơ thể do tiếp xúc với phân, đất, nước bị nhiễm bẩn

Nhiều loại ấu trùng của giun móc, giun mỏ,...sống trong đất và nước. Khi tiếp xúc với đất như đi chân đất hoặc tắm nguồn nước bẩn, ấu trùng của giun sẽ chui qua da vào cơ thể để gây bệnh.



Phòng bệnh

Dựa trên các đường lan truyền bệnh ta có các cách ngăn chặn như sau:

Giữ gìn bàn tay sạch

Rửa tay trước khi ăn, sau khi đi ngoài và trước khi chuẩn bị làm thức ăn bằng nước sạch và xà phòng. Thường xuyên cắt ngắn móng tay. Đặc biệt trẻ em cần được mặc quần thường xuyên để tránh chúng phải gãi vào hậu môn. Vệ sinh đồ chơi hàng ngày. Không cho trẻ nghịch đất, cát bẩn.
Thực hành ăn chín, uống sôi mọi lúc mọi nơi.

Không tiếp xúc trực tiếp với các nguồn phân, đất, nước bị ô nhiễm

Không đi chân đất. Không sử dụng phân tươi để làm phân bón. Mỗi gia đình cần phải có nhà cầu hợp vệ sinh và sử dụng đúng. Phân phải được ủ và xử lý ít nhất trên 6 tháng.

Che đậy thức ăn, nước uống kỹ

Không để ruồi, côn trùng và các động vật khác xâm nhập vào thức ăn. Diệt ruồi, gián, chuột...loại bỏ các nơi sinh sôi nảy nở của ruồi như xây dựng và sử dụng nhà vệ sinh đúng cách, thu gom và xử lý rác thải hợp lý.

Giữ chó, mèo và các động vật nuôi khác trong chuồng không cho tiếp xúc với nhà bếp và nơi ăn uống.

Mọi người, mọi nhà phải cùng nhau ngăn chặn bệnh giun sán thì mới hiệu quả

Chữa trị bệnh Giun Sán

Vì bệnh giun sán chiếm tỉ lệ cao trong dân chúng, mọi người nên tẩy giun định kỳ 6 tháng một lần với các thuốc thông thường như Mebendasol, Albendasol,...Nên tẩy giun sán cho cả nhà (không tẩy giun cho trẻ dưới 2 tuổi) Liều lượng và loại thuốc tùy thuộc vào loại giun, sán. Vì vậy, cần phải hỏi cán bộ y tế trước khi uống thuốc tẩy giun. Nhiều loại giun sán nếu phòng bệnh tốt và không bị nhiễm trở lại thì những con giun, sán già và trứng sẽ tự chết sau một thời gian.

CÁC ĐƯỜNG LÂY TRUYỀN BỆNH TỪ PHÂN ĐẾN MIỆNG

PHÂN

Sau khi đi vệ sinh
 Dùng tay bón phân, dọn phân
 Trẻ gãi hậu môn
 Lau chùi cho trẻ sau khi đi vệ sinh



MIỆNG

Trẻ mút tay, cắn móng tay
 Cầm, nắm các dụng cụ như ly chén
 Cầm nắm thức ăn
 Chuẩn bị bữa ăn

PHÂN

Đi cầu bừa bãi
 Phân trẻ em, phân gia súc xử lý
 không hợp vệ sinh



MIỆNG

Không dây kỹ thức ăn

PHÂN

Đi cầu ra suối
 Hố xí dẫn thẳng ra suối
 Hố xí gần nguồn nước
 Thả rông gia súc
 Vứt rác, xác súc vật xuống nguồn nước

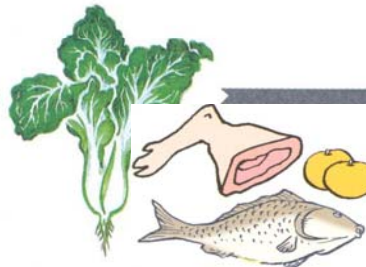


MIỆNG

Uống nước lã
 Rửa rau, trái cây bằng nguồn nước ô nhiễm
 Thức ăn không được nấu chín kỹ

PHÂN

Cầu bừa bãi gây ô nhiễm nguồn rau
 Bón cây bằng nguồn phân người



MIỆNG

Không nấu chín thức ăn
 Không rửa sạch rau quả trước khi ăn

BIỆN PHÁP NGĂN CHẶN



Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi ăn và sau khi đi cầu hoặc sau khi làm việc



Thức ăn phải được đậy thật kỹ
 Diệt ruồi



Đun sôi nước trước khi dùng để uống
 Bảo vệ nguồn nước thật tốt



Rửa sạch rau quả trước khi ăn
 Không bón cây bằng phân tươi

BỆNH SỐT RÉT

Người bệnh thường ở những vùng có sốt rét lưu hành như các vùng núi và cao nguyên. Các bệnh do muỗi truyền mầm bệnh vào cơ thể thường gặp là Bệnh sốt rét và Bệnh sốt xuất huyết. Chúng không chỉ gây hại sức khỏe cho mọi người, gây chết người mà còn gây thiệt hại về kinh tế gia đình, xã hội. Là bệnh do muỗi truyền nên có thể phòng tránh được nếu mọi người, mọi nhà thực hiện tốt công việc tiêu diệt muỗi và phòng muỗi đốt.

Mức độ nguy hiểm

Bệnh sốt rét là một bệnh do ký sinh trùng sốt rét (KSTSR) gây ra KSTSR sống trong con muỗi Anophele, khi bị muỗi đốt người ta sẽ mắc bệnh. KSTSR sống trong tế bào gan và hồng cầu, chúng huỷ hoại hồng cầu và tế bào gan, khiến cho cơ thể người bệnh bị suy yếu dần. Bệnh sốt rét có thể dẫn đến sốt rét ác tính bệnh nhân có thể chết nếu không được chữa trị sớm và đúng cách.

Biểu hiện người bị bệnh sốt rét

Khi bị sốt rét sẽ có biểu hiện đầu tiên là rét run từng cơn, sau đó sốt, vã mồ hôi và nhức đầu (có thể sốt liên tục, mỗi ngày một cơn hoặc 2 ngày một cơn). Nếu như không điều trị thì các triệu chứng trở nên thường xuyên hơn và bệnh sẽ nặng dần.

Đường lan truyền

Ký sinh trùng sốt rét được lan truyền từ người bệnh sang người lành qua côn trùng trung gian là muỗi Anophele.

Do muỗi

Muỗi hút máu người bệnh (người có mang mầm bệnh sốt rét) và KSTSR phát triển trong cơ thể muỗi, sau đó truyền mầm bệnh sốt rét sang người lành.

Muỗi Sốt rét thường đốt người vào buổi tối.



Muỗi Anophelle hút máu người mang Ký sinh trùng sốt rét



Muỗi truyền KST sốt rét sang người lành

Điều kiện thuận lợi cho sốt rét phát triển

Bệnh sốt rét thường gặp ở những vùng sâu, vùng xa, điều kiện đi lại khó khăn, đời sống còn nhiều thiếu thốn, có thói quen ngủ lại nương rẫy nhưng không nằm mùng. Người dân không có đủ mùng sử dụng hoặc không có thói quen nằm mùng sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho muỗi đốt.

Phòng bệnh

- Tiêu diệt muỗi, loại trừ nơi cư trú và phát triển của muỗi
- Phát quang các bụi rậm, lấp các hồ nước đọng để muỗi không có chỗ đẻ trứng.
- Phun thuốc diệt muỗi định kỳ.
- Ngâm mùng bằng hoá chất diệt muỗi
- Thực hiện ngủ phải có mùng
- Mọi thành viên trong gia đình nằm ngủ phải có mùng. Xếp đặt đồ đạc trong phòng ngủ gọn gàng để muỗi không có chỗ trú ngụ.
- Điều trị triệt để người bị bệnh sốt rét.
- Khi đi làm rẫy, đi rừng cần mang theo mùng, màn.



Ngủ phải có mùng để phòng bệnh sốt xuất huyết và sốt rét

Chữa trị

Khi có nghi ngờ bị bệnh sốt rét, nên đến cơ sở y tế để được khám, xét nghiệm máu và điều trị kịp thời.

Bệnh sốt rét được điều trị sớm, sử dụng đúng thuốc, đúng bệnh sẽ chóng hết bệnh, đồng thời tránh được mỗi lây lan bệnh sốt rét cho mọi người xung quanh.

Sử dụng các loại thuốc điều trị sốt rét cần phải có sự chỉ dẫn của thầy thuốc.

BỆNH SỐT XUẤT HUYẾT

Bệnh sốt xuất huyết (SXH) do vi rút Dengue gây ra và do loại muỗi vằn hút máu người bệnh rồi truyền sang người lành. Loại muỗi này thường đốt người vào ban ngày và vào buổi chập tối.

Bệnh SXH rất nguy hiểm, có thể gây tử vong và lây lan thành dịch lớn.

Cần phải đặt phòng bệnh SXH lên hàng đầu. Khi phát hiện có người bị SXH cần báo ngay cho cơ sở y tế để có kế hoạch chống dịch và điều trị cho người bệnh kịp thời.

Mức độ nguy hiểm

Bệnh SXH có thể dẫn tới choáng, tụt huyết áp và rối loạn đông máu có thể chảy máu mũi, chảy máu chân răng, xuất huyết dưới da. Trường hợp nặng có thể nôn hoặc đi cầu ra máu. Bệnh nhân có thể chết nếu không điều trị kịp thời.

Bệnh SXH có thể lan thành dịch lớn gây nên tổn thất về người và của cho xã hội.

Biểu hiện của người bị bệnh sốt xuất huyết

Bệnh SXH thường xuất hiện vào mùa hè thu, ở cả thành phố lẫn nông thôn.

Khi bị sốt xuất huyết sẽ có biểu hiện sốt cao đột ngột từ 2 – 7 ngày có khi kèm theo rét run, đau mỏi khắp người, chán ăn, mệt mỏi...Khoảng 2 đến 5 ngày xuất hiện những nốt xuất huyết dưới da, hoặc chảy máu ở chân răng, chảy máu mũi.

Đường lan truyền

Do muỗi

Muỗi vằn hút máu người bệnh có chứa mầm bệnh sốt xuất huyết sau đó đốt những người khác và truyền bệnh SXH sang người bị đốt.

Mỗi con muỗi vằn có thể truyền bệnh SXH cho nhiều người, do vậy số lượng muỗi càng nhiều thì nguy cơ nhiều người mắc bệnh.

KHÔNG CÓ LÃNG QUÃNG, KHÔNG CÓ SỐT XUẤT HUYẾT



Muỗi sốt xuất huyết mang mầm bệnh truyền sang người lành

Điều kiện thuận lợi cho muỗi truyền bệnh SXH phát triển

Muỗi vẫn thường đẻ trứng và phát triển nhanh ở bể chứa nước mưa, các lọ đựng nước trong nhà như lọ hoa, lọ đựng nước chông kiến ở chân tủ, chân kệ đựng thức ăn, lốp xe hỏng quanh nhà, vũng đọng nước mưa và các ao tù nước đọng. Ngoài ra không nằm mùng sẽ dễ bị sốt xuất huyết do muỗi đốt. Đặc biệt vào ban ngày.

Phòng tránh bệnh sốt xuất huyết

Tránh muỗi đốt

Luôn luôn nằm màn (đặc biệt là ban ngày), hun khói hoặc dùng nhang xua muỗi
Tẩm màn bằng hoá chất diệt muỗi.

Loại bỏ nơi trú ẩn và sinh sản của muỗi

Phát quang bụi rậm, vệ sinh nhà cửa gọn gàng ngăn nắp, loại bỏ nơi sinh sản của muỗi như bể chứa nước phải có nắp đậy kín, các lọ đựng nước trong nhà, vì những nơi này khi đọng nước sẽ trở thành nơi cho muỗi đẻ trứng.

Biện pháp sinh học

Dùng cá thả vào các bể chứa nước sinh hoạt để cá ăn trứng và bọ gậy muỗi .

Diệt muỗi

Tổ chức phun thuốc diệt muỗi định kỳ hoặc đốt nhang diệt muỗi thường xuyên trên địa bàn có dịch. Quản lý và điều trị người bệnh tốt, không cho muỗi đốt người bệnh.

Chăm sóc người bệnh sốt xuất huyết

- Khi có nghi ngờ bị bệnh SXH nên đến cơ sở y tế để được khám và điều trị kịp thời, -
- Sau đó tùy thuộc vào mức độ nặng nhẹ của bệnh nhân mà có thể được điều trị tại nhà hoặc tại cơ sở y tế.
- Nếu nơi ở của bệnh nhân quá xa trạm y tế đường xá đi lại khó khăn, thì trước khi đem người bệnh đến cơ sở y tế có thể chăm sóc người bệnh tại nhà như sau:
 - Cho người bệnh uống nhiều nước, nước hoa quả có thêm muối.
 - Cho uống gói ORS.
 - Hạ nhiệt bằng cách đắp vải ướt, ẩm lên trán hoặc lau cả người bệnh nhân (chú ý lau ở nách, cổ, bẹn), hoặc dùng thuốc Paracetamol để hạ nhiệt
 - Không dùng các loại thuốc hạ nhiệt dễ gây chảy máu như: Aspirine, PH8,...

Việc phòng chống bệnh SXH phải được tiến hành thường xuyên liên tục, mọi lúc mọi nơi. Mọi người, mọi nhà, mọi tổ chức xã hội đều phải tích cực thực hiện phòng chống bệnh SXH

BỆNH MẮT HỘT

Mắt hột là một bệnh nhiễm trùng mắt do vi khuẩn gây ra. Bệnh mắt hột rất dễ lây truyền, đặc biệt ở trẻ em. Mắt hột là một trong những nguyên nhân gây mù chính trên thế giới.

Mức độ nguy hiểm

Hiện tượng viêm đi viêm lại ở niêm mạc mắt sẽ dẫn tới sẹo ở mí mắt co kéo lông mi quặp vào trong và cọ xát lên tròng đen làm loét tròng đen rồi dẫn tới mù loà.

Biểu hiện

Người bị bệnh mắt hột thường ngứa mắt, chảy nước mắt, nhử mắt ra nhiều gây mờ và khó chịu khiến người bệnh luôn phải dùng tay dụi mắt làm cho đau mắt càng nặng thêm.

Đường lan truyền

Môi trường khô bụi, vệ sinh cá nhân kém, thiếu nước sạch, xử lý phân rác không hợp vệ sinh, nhà cửa bẩn và có nhiều ruồi là nơi thường xảy ra Bệnh mắt hột.

Mắt hột rất dễ lây truyền, đặc biệt đối với trẻ em

Vi khuẩn mắt hột có nhiều trong ghèn của người đau mắt hột và có thể lây truyền từ người này qua người khác do tiếp xúc trực tiếp hoặc gián tiếp.

Qua bàn tay

Nếu người bị mắt hột dụi mắt, tay sẽ bị dính nhử mắt (ghèn) có mang mầm bệnh và truyền sang người khác qua bắt tay hoặc đụng chạm trực tiếp.

Qua vật dụng như: khăn mặt, áo, chăn gối,...

Vi khuẩn mắt hột chứa trong nhử mắt cũng lây truyền từ người này sang người khác qua dùng chung khăn mặt, áo, chăn, gối, v.v...

Qua ruồi

Nhử mắt, nước mũi thường thu hút ruồi, khi đậu vào nhử mắt của người bệnh ruồi mang theo vi khuẩn gây bệnh mắt hột và truyền sang người khác. Ở nhiều nơi do ruồi nhiều nên ruồi trở thành nguyên nhân truyền bệnh mắt hột phổ biến nhất.

Thiếu nước sạch

Nếu thiếu nước, làm cho chúng ta khó khăn trong vệ sinh như: không rửa mặt, rửa tay thường xuyên. Điều này làm tăng nguy cơ lây nhiễm mắt hột cho bản thân và những người xung quanh.

Phòng bệnh

Có thể phòng tránh bệnh mắt hột bằng các hành vi vệ sinh cá nhân tốt, các phương tiện và điều kiện vệ sinh tốt.

Vệ sinh cá nhân

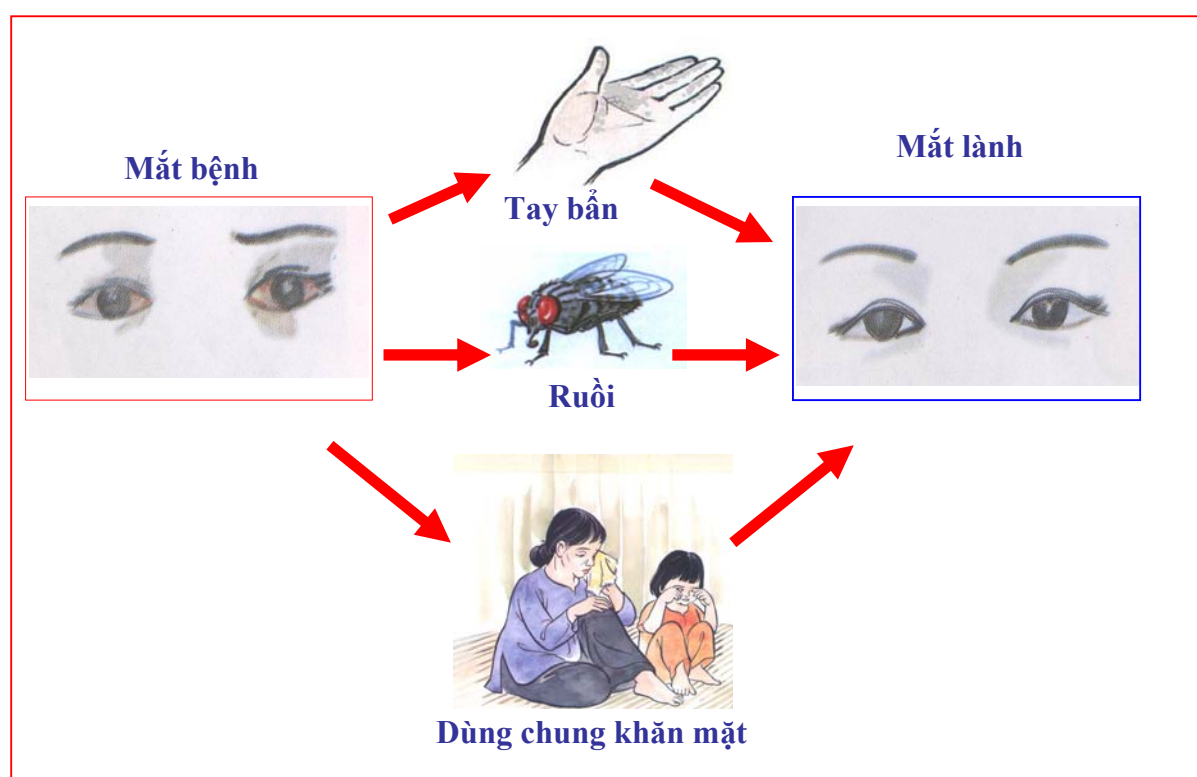
Rửa mặt nhiều lần trong ngày bằng nước sạch. Đặc biệt chú trọng việc rửa mặt thường xuyên cho trẻ.

Rửa tay thường xuyên để ngăn ngừa sự lây lan.

Không nên dùng chung khăn mặt và dùng chung áo quần với người bị bệnh mắt hột.

Phương tiện và điều kiện vệ sinh tốt

Phải đảm bảo đủ nước sạch để vệ sinh nhà ở, tất cả các thành viên trong gia đình rửa mặt thường xuyên và thực hiện vệ sinh cá nhân đầy đủ. Mọi người đều phải sử dụng nhà cầu hợp vệ sinh. Phân người, phân gia súc, rác thải cần được xử lý hợp vệ sinh. Đây là môi trường thuận lợi cho ruồi sinh sôi phát triển vì ruồi cũng là một trong những nguyên nhân gây lan truyền bệnh mắt hột. Cần phải diệt ruồi.



Đường lây truyền Bệnh đau mắt hột

Chữa trị

Bất cứ trường hợp nhiễm trùng mắt nào, nhất là mắt hột. Khi phát hiện cần được sớm chữa trị ngay để ngăn ngừa tình trạng lây lan cho nhiều người.

Điều trị bằng thuốc mỡ Tetracycline 1% là phương pháp phổ biến nhất. Khi trong gia đình có người bị đau mắt hột cần nhỏ thuốc cho tất cả các thành viên trong gia đình kể cả trẻ em.

Tốt nhất nên điều trị theo chỉ dẫn của cán bộ y tế.



Mỗi người dùng một khăn sạch riêng

BỆNH NẤM DA

Nấm da bao gồm: lác, hắc bào, lang ben là bệnh do vi nấm gây ra. Toàn thân đều có thể bị nấm da. Nấm da cũng có thể xuất hiện ở râu, tóc, bàn chân, móng tay chân. Bệnh nấm da có thể lây từ người này qua người khác rất dễ dàng.

Mức độ nguy hiểm

Bệnh nấm da không gây chết người nhưng gây ngứa ngáy khó chịu. Vùng bị nấm có thể gây rụng lông, tóc từng mảng, gây hói tạm thời hoặc vĩnh viễn. Nấm kẽ chân còn gọi là “nước ăn chân”, thường gây nứt da ở kẽ chân hoặc dưới dạng mụn nước. Nấm móng tay, móng chân làm móng dày lên, mất bóng, dễ gãy.

Biểu hiện của người bệnh nấm da

Hắc bào thường bị vùng da ẩm như: bẹn, nách,..Tổn thương hình vòng tròn, rất ngứa và thường phải gãi, gây loét, chảy dịch mủ và dễ lan sang chỗ khác. Lang ben tạo những đám bạc màu, loang lổ ở mặt, ở lưng, ở bụng hoặc chân tay,..Lang ben thường ít gây khó chịu hơn hắc bào nhưng thường gây ngứa vào buổi sáng lúc mặt trời mọc và ảnh hưởng đến thẩm mỹ. Nấm móng thường xảy ra ở người làm việc thường xuyên với nước, móng bị nhiễm nấm thì mất bóng, khô, dễ gãy và bị rụng. Nấm lông tóc sẽ gây rụng thành đám.

Đường lan truyền

Nấm da rất phổ biến ở những vùng có khí hậu nóng ẩm. Bệnh chủ yếu phụ thuộc vào cơ địa mỗi người. Vệ sinh cá nhân kém, mặc quần áo ẩm ướt, mang giày kín, đi vớ thường xuyên, cũng tạo điều kiện thuận lợi cho nấm phát triển. Bệnh nấm có thể lây truyền từ người này qua người khác, qua tiếp xúc da trực tiếp hoặc gián tiếp qua áo quần, chăn màn,...

Vệ sinh cá nhân kém

Vì bào tử nấm hiện diện khắp nơi. Nếu thiếu nước, người ta sẽ không tắm rửa, giặt giũ thường xuyên. Điều này làm tăng nguy cơ bị nấm da và lây truyền qua người khác.

Tiếp xúc da

Bào tử nấm thường hiện diện trên mặt da, vết lác nên có thể lây truyền từ người này qua người khác qua tiếp xúc da trực tiếp.

Chăn màn, áo quần, giày vớ,...

Nấm thường dính sang quần áo, chăn màn, khăn lau, giày, vớ...Do vậy khi sử dụng chung quần áo, chăn màn, giày dép...có thể bị lây bệnh.

Đất, súc vật

Nấm còn có ở trong đất, trên các loài súc vật. Đây cũng là nguy cơ lan truyền bệnh nấm.

Phòng tránh

Phòng tránh nấm da cần có đủ nước và nhà tắm để tắm rửa thường xuyên. Nền nhà ở cần phải sạch và khô.

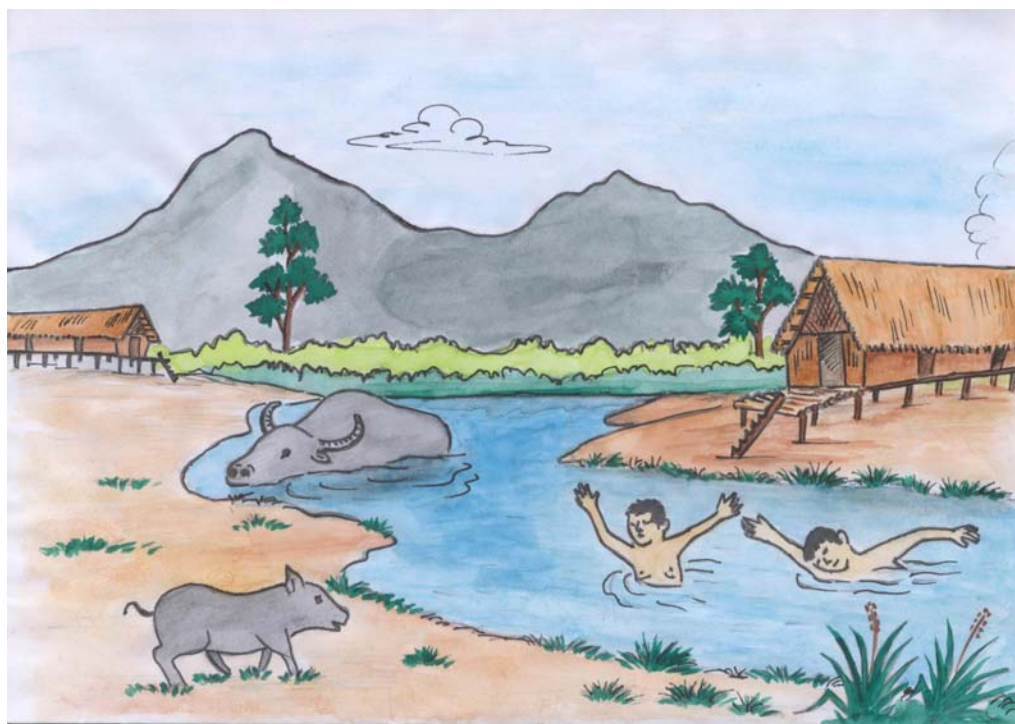
Nhà tắm phải kín đáo để thuận tiện cho mọi người trong gia đình, nhất là phụ nữ, để có thể làm vệ sinh một cách kỹ càng. Tránh tiếp xúc da trực tiếp, dùng chung quần áo, khăn lau, giày vớ,..với người bị nấm. Rửa chân tay sạch sẽ sau khi tiếp xúc với đất. Tránh tiếp xúc với các loài súc vật bị nấm. Ngoài ra cần phải phơi khô quần áo hoặc là ủi trước khi mặc.

Chữa trị

Nấm da cần được sớm chữa trị, có như vậy, mới có thể lành bệnh và ngăn ngừa tình trạng lây lan. Khi bị nấm da hoặc bất cứ chứng bệnh ngoài da nào, cần phải đi khám và điều trị theo chỉ dẫn của bác sĩ, tránh chà, cạo, xát làm trầy da sẽ dễ bị viêm nhiễm.

Điều trị nấm cần phải kiên trì kéo dài, nếu điều trị ngắt quãng bệnh sẽ tái phát.

Hiện nay có nhiều loại thuốc điều trị nấm như thuốc bôi và thuốc uống. Những thuốc uống có độc tính cao nên khi uống phải có sự chỉ dẫn của y, bác sĩ.



Tắm nước bẩn dễ bị bệnh nấm da và các loại bệnh về mắt

BỆNH GHỀ

Ghê là tình trạng nhiễm trùng da do cái ghê gây nên. Cái ghê chui qua da, sống ký sinh và đẻ trứng ngay dưới bề mặt da. Bệnh rất dễ lây truyền từ người này sang người khác.

Mức độ nguy hiểm

Bệnh ghê không gây chết người, nhưng gây ngứa ngáy rất khó chịu. Nếu không được điều trị hoặc điều trị không đúng cách sẽ dẫn tới nhiễm trùng lan rộng do cào gãi. Đặc biệt thường thấy ở trẻ em.

Biểu hiện của người bị bệnh ghê

Cái ghê chui qua da, đào thành hầm dưới da và tạo thành lỗ loét rất ngứa và chảy dịch. Chỗ hay bị ghê là ở kẽ ngón tay, bẹn, các nếp gấp của các chi. Thường ngứa nhiều về đêm, làm cho mất ngủ và nếu kéo dài thường gây trạng thái suy nhược cơ thể

Đường lan truyền

Cái ghê từ người bị ghê lan sang người lành qua tiếp xúc trực tiếp hoặc gián tiếp.

Tiếp xúc da

Vì ghê thường bò ra khỏi hang lên mặt da nên rất dễ lây truyền từ người này sang người khác qua tiếp xúc da trực tiếp.

Quần áo, màn, chiếu,...

Con ghê thường bò từ mặt da sang quần áo, đồ lót, màn chiếu của người bệnh. Do vậy khi sử dụng chung quần áo, màn chiếu ghê rất dễ lây sang người lành.

Thiếu nước

Do thiếu nước nên không tắm rửa thường xuyên được. Tạo môi trường thuận lợi cho cái ghê phát triển và làm tăng nguy cơ lây truyền con ghê sang người khác.

Bệnh ghê thường xảy ra ở những nơi có điều kiện ăn ở chật chội không đảm bảo vệ sinh, vệ sinh cá nhân kém, thiếu nước, thiếu nhà tắm.

Phòng tránh bệnh ghê

Tránh tiếp xúc trực tiếp với người bị bệnh ghê. Không nên dùng chung quần áo, chăn màn,... với người bị ghê. Quần áo, màn chiếu cần được giặt kỹ, phơi nắng hay ủi trước khi mặc, nếu có điều kiện thì nên trụng nước sôi. Con ghê sẽ chết sau 3 ngày nếu không được tiếp xúc với da người, do đó, quần áo giặt xong sau 3 ngày mới mặc là tốt nhất. Phải có đủ nước để các thành viên trong gia đình tắm rửa hàng ngày. Tuy nhiên, để tắm rửa sạch sẽ không nhất thiết phải tốn nhiều nước. Nhà tắm phải kín đáo, thuận tiện cho mọi thành viên trong gia đình, nhất là phụ nữ, có thể làm vệ sinh cá nhân một cách kỹ càng.

Có thể tránh nhiễm trùng bằng cách tránh cào gãi chỗ bị ghẻ, cắt ngắn móng tay và giữ tay luôn sạch sẽ. Khi bị ghẻ cần được sớm chữa trị ngay. Có như vậy mới giúp chữa lành bệnh nhanh và ngăn ngừa tình trạng lây lan cho nhiều người.

Chữa trị

Bệnh ghẻ hoặc bất cứ chứng bệnh ngoài da nào, cũng cần phải đi khám và điều trị theo chỉ dẫn của thầy thuốc. Tất cả các thành viên khác trong gia đình, kể cả trẻ em cũng cần được khám và điều trị cùng một lúc.

Điều trị bằng thuốc bôi ngoài da là phương pháp phổ biến nhất.
Việc điều trị ghẻ cần đi đôi với việc vệ sinh quần áo chăn chiếu.



Tắm rửa thân thể thường xuyên

BỆNH KHÍ HƯ

Khí hư hay còn gọi là huyết trắng là dịch tiết bình thường ở âm đạo. Khi số lượng trở nên nhiều, thay đổi màu sắc, hôi hay ngứa đó là bệnh khí hư. Nếu điều trị không đúng cách sẽ dẫn đến nhiều biến chứng nguy hiểm.

Mức độ nguy hiểm

Bình thường khí hư có màu trắng trong hay hơi vàng, không có mùi hôi, không gây khó chịu. Khi bộ phận sinh dục bị viêm nhiễm khí hư thường nhiều hơn, có màu trắng đục, vàng hay xanh, có mùi hôi, tanh, gây ngứa, đau rát bộ phận sinh dục làm khó chịu cho người phụ nữ.

Bệnh này nếu không được điều trị đúng có thể gây vô sinh, có thai ngoài dạ con, đẻ non hoặc gây khó khăn trong quá trình sinh nở.

Đường lây truyền

Bệnh khí hư do rất nhiều loại bệnh phụ khoa gây ra, tuy nhiên hầu hết là do viêm âm hộ, âm đạo.

Các mầm bệnh gây bệnh khí hư lan truyền từ người bệnh sang người lành thông qua:

Quan hệ tình dục

Người đàn ông là nguyên nhân chủ yếu trong việc lan truyền mầm bệnh từ người này sang người khác hoặc làm tái phát bệnh cho người bệnh đã được điều trị khỏi. Đặc biệt, bệnh lậu lây rất nhanh từ đàn ông sang phụ nữ và ngược lại.

Điều kiện bệnh khí hư phát triển

Không tắm rửa thường xuyên, vệ sinh phụ nữ kém, mặc quần lót ẩm ướt hoặc chất liệu vải gây nóng ẩm như nilon. Đặc biệt trong thời gian hành kinh vệ sinh kinh nguyệt kém tạo điều kiện thuận lợi cho bệnh phát triển. Ngoài ra bệnh còn phụ thuộc vào cơ địa người bệnh: ví dụ khi mang thai, môi trường âm đạo của người phụ nữ thay đổi nên rất dễ bị nhiễm trùng âm đạo gây khí hư bệnh lý.

Bệnh thường xảy ra ở những nơi thiếu nước sạch, ở người vệ sinh phụ nữ kém, tùy thuộc vào cơ địa của mỗi người, một số bệnh lây truyền qua quan hệ tình dục.

Phòng tránh

Quan hệ tình dục an toàn

Chung thủy một vợ một chồng, nếu vợ hoặc chồng nghi ngờ có bệnh đường sinh dục thì cần khám cho cả hai người để điều trị đúng cách (khi có bệnh cần phải điều trị cả hai nếu không sẽ bị tái nhiễm liên tục). Sử dụng bao cao su để phòng ngừa bệnh lây truyền qua đường sinh dục.



Tắm rửa thường xuyên

Vệ sinh cá nhân tốt

Tắm rửa thường xuyên, trong thời kỳ hành kinh cần vệ sinh kinh nguyệt cẩn thận, thay băng vệ sinh thường xuyên ít nhất 2-3 lần mỗi ngày. Quần áo lót, khăn vệ sinh cần ngâm giặt kỹ bằng xà phòng và nước sạch, phơi khô ngoài nắng hay ủi trước khi dùng.

Có đủ phương tiện để làm vệ sinh tốt

Đủ nước sạch để làm vệ sinh hàng ngày, có nhà tắm kín đáo, thuận tiện trong việc sử dụng.

Chữa trị

Phụ nữ cần phải được khám phụ khoa định kỳ để kịp thời phát hiện bệnh và chữa trị kịp thời. Cần điều trị cho cả đàn ông và phụ nữ mới có kết quả.

Bệnh khí hư do nhiều nguyên nhân khác nhau như: vi khuẩn, ký sinh trùng, nấm,..Do vậy tùy theo từng nguyên nhân mà sẽ có cách điều trị khác nhau, có thể thực rửa đường âm đạo, đặt thuốc âm đạo hoặc dùng thuốc theo đường uống. Khi phát hiện bệnh khí hư cần phải đến cơ sở Y tế để khám và điều trị sớm.

NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

Là tình trạng bệnh lý xảy ra do ăn uống thức ăn bị nhiễm mầm bệnh hoặc các chất độc hại. Ngộ độc thực phẩm thường xảy ra, gây nhiều nguy hiểm và có thể dẫn đến chết người.

Mức độ nguy hiểm

Ngộ độc cấp tính: thường gây tiêu chảy, phân có thể có đờm, máu; đau bụng, buồn nôn, nôn mửa; có thể có sốt. Một số trường hợp có thể gây đau đầu nhiều, co giật có thể dẫn đến hôn mê hoặc tử vong.

Ngộ độc mãn tính: không có dấu hiệu rõ ràng, sau khi ăn phải thức ăn bị ô nhiễm, chất độc có trong thức ăn sẽ tích tụ trong cơ thể lâu dần phát ra những bệnh nguy hiểm.

Nguyên nhân

Thức ăn, nước uống có thể bị nhiễm do quá trình chế biến, bảo quản thức ăn hay việc ăn uống không đảm bảo vệ sinh. Ngoài ra, còn có thể bị ngộ độc bởi các loại hoá chất như acide, thuốc trừ sâu,..đôi với trường hợp ngộ độc này cần đưa ngay đến cơ sở y tế để cấp cứu.

Thực phẩm sử dụng không đảm bảo chất lượng

Nước, thức uống, rau quả bị nhiễm thuốc trừ sâu, phân tươi, thực phẩm ôi thiu, bị nấm mốc, nhiễm kim loại. Ngoài ra, một số loại thực phẩm có chứa độc tố như: cá nóc, cóc, nấm độc, sắn, khoai tây mọc mầm.

Phạm vi bài viết này chỉ đề cập đến trường hợp ngộ độc do sử dụng thực phẩm không đảm bảo vệ sinh.

Ô nhiễm thực phẩm do chế biến

Không rửa tay trước khi chế biến thức ăn, sử dụng dao thớt bẩn và nguồn nước bẩn.

Thức ăn sống không đảm bảo vệ sinh, nấu không chín, thức ăn thừa không được bảo quản tốt.

Ô nhiễm do quá trình bảo quản

Thực phẩm không bảo quản tốt để cho ruồi nhặng, bọ bậm bay vào hoặc để quá lâu sinh ra những chất độc hại.

Phòng tránh ngộ độc thực phẩm

Để phòng tránh ngộ độc thực phẩm mọi người cần thực hiện những lời khuyên:

Chọn thực phẩm

- Chọn thực phẩm còn tươi không bị dập nát, không có mùi lạ, màu lạ.
- Không mua thực phẩm bày bán gần nơi cống rãnh, bùn lầy, nước đọng, để lẫn lộn thực phẩm sống và chín, màu sắc thực phẩm không tự nhiên.

- Nếu là thực phẩm đóng gói, đóng hộp sẵn: không mua khi không có nhãn hàng hoá, không ghi hạn dùng, nơi sản xuất, bao bì không còn nguyên vẹn.
- Sử dụng nguồn nước sạch trong ăn uống. Chỉ nên dùng các loại nước giải khát đóng hộp có nhãn mác, có đăng ký sử dụng, không quá hạn.

Quá trình chế biến

- Sử dụng nguồn nước hợp vệ sinh trong chế biến thức ăn.
- Thực hiện ăn chín uống chín.
- Không để lẫn lộn và dùng chung dụng cụ chế biến cho thức ăn sống và chín.
- Rửa tay bằng nước sạch và xà phòng trước khi cầm vào thực phẩm.

Bảo quản thức ăn

Thức ăn cần được cất ở nơi khô ráo, sạch sẽ hợp vệ sinh và đậy cẩn thận tránh ruồi nhặng, chó, mèo. Không nên để thức ăn quá lâu.

Quá trình sử dụng

- Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi ăn uống.
- Ăn ngay khi thức ăn vừa nấu chín.
- Đun kỹ thức ăn còn dư ngay sau bữa ăn và đun lại trước khi dùng.
- Không ăn các thức ăn nghi ngờ ôi thiu, mốc, hỏng.
- Người bán hàng không nên vừa nhận tiền vừa làm thức ăn cho khách.

Xử lý khi bị ngộ độc thực phẩm

Nếu vừa ăn xong người bệnh đã thấy khó chịu cần gây nôn ngay, để các thức ăn bị nhiễm độc ra khỏi dạ dày bằng cách:

- Ngoáy họng tạo phản xạ nôn.
- Cho bệnh nhân uống dung dịch nước muối loãng.
- Sau đó đưa ngay người bệnh đến cơ sở y tế.



Rửa rau quả thật kỹ trước khi chế biến thức ăn

PHẦN III

CÁC MÔ HÌNH CẤP NƯỚC VÀ VỆ SINH

Mục tiêu của ” Chiến lược quốc gia về cấp nước và vệ sinh nông thôn đến năm 2020 ” là tất cả các hộ gia đình đều có đủ nước sạch để dùng và có nhà xí hợp vệ sinh.

Để giúp cho người dân biết được những ưu điểm và nhược điểm của mỗi loại mô hình cấp nước và nhà vệ sinh. Cuốn sổ tay này giới thiệu các loại mô hình cấp nước và nhà vệ sinh khác nhau. Từ đó người dân có thể lựa chọn cho mình một mô hình phù hợp với điều kiện kinh tế của gia đình.

Các mô hình này đều hợp vệ sinh nếu người dân biết bảo quản và vận hành đúng cách.

Mục đích cuối cùng là mỗi người, mỗi nhà có đủ nước sạch để dùng và có nhà cầu hợp vệ sinh nhằm góp phần vào việc giữ gìn môi trường trong sạch và bền vững.

Các mô hình cấp nước

- Giếng đào
- Giếng khoan
- Hệ thống cấp nước tự chảy
- Hệ thống cấp nước từ sông, suối, mạch lộ

Các mô hình nhà vệ sinh

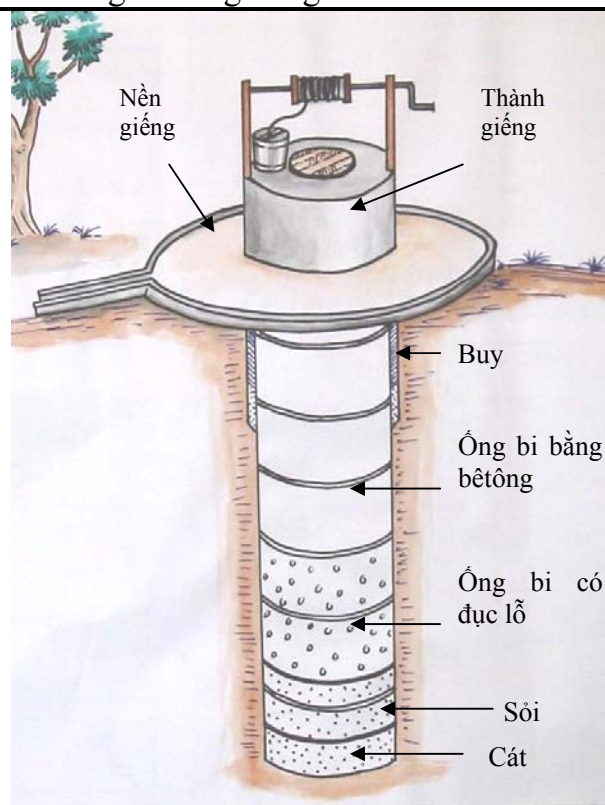
- Nhà vệ sinh bán tự hoại
- Nhà vệ sinh thấm dội
- Nhà vệ sinh hai ngăn Vinasarex
- Nhà vệ sinh đào có thông khí

CÁC MÔ HÌNH CẤP NƯỚC VÀ NHÀ VỆ SINH

CÁC MÔ HÌNH CẤP NƯỚC

Giếng đào (Hộ gia đình)

Giếng đào thường đường kính khoảng 0,6m đến 1,2m, độ sâu tùy thuộc vào mực nước ngầm từng vùng.



ƯU ĐIỂM

Mô hình này thích hợp cho các hộ gia đình sống rải rác.
Chi phí vận hành bảo dưỡng thấp, không phải trả tiền nước.
Có thể sử dụng vật liệu và sức lao động tại địa phương tiết kiệm được chi phí xây dựng.
Dễ sử dụng, có thể gắn các thiết bị lấy nước như bơm tay, bơm điện.

NHƯỢC ĐIỂM

Không phù hợp ở vùng lũ lụt.
Nguồn nước giếng dễ bị ô nhiễm do nước thải, nhà vệ sinh và chuồng gia súc gần giếng.
Tại một số vùng không đủ nước vào mùa khô và đôi khi khó tìm được nguồn nước tốt trong khuôn viên gia đình.

LƯU Ý

- . Lưu lượng và chất lượng nước tùy thuộc vào từng vùng đất khác nhau.
- . Áp dụng cho những vùng có nguồn nước mạch dồi dào không quá sâu.
- . Phù hợp với những vùng các hộ gia đình sống thưa thớt.
- . Nên có bể lọc nước kèm theo.

VẬT LIỆU VÀ CÁCH XÂY DỰNG:

- Vị trí giếng cách xa nhà vệ sinh và nơi có nước thải trên 10m đối với vùng đất sét và trên 20m đối với vùng đất cát.
- Xi măng, cát, sỏi, gạch
- Ống bê tông đúc sẵn đường kính từ 60cm đến 120cm, dày từ 5- 10cm và nên có cốt thép.
- Chèn đất sét xung quanh thành giếng, nền giếng được lát kín bằng xi măng có diện tích tối thiểu 4m² để tránh nước ngấm từ phía ngoài vào trong giếng và có rãnh thoát nước.
- Thành giếng cao 70- 80cm.
- Gàu múc nước, bơm tay hoặc bơm điện.
- Nắp có thể làm bằng bê tông cốt thép, tôn, gỗ hoặc bằng lưới nhằm ngăn chặn muỗi, chuột và động vật khác xâm nhập vào trong giếng.
- Cải tạo lại giếng cũ cho hợp vệ sinh như: làm nắp đậy, lấp chỗ đọng nước quanh giếng, làm ống dẫn nước thải ra xa cách giếng ít nhất 10m.
- Gắn các thiết bị lấy nước tiện lợi như: bơm tay, bơm điện.

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG:

- Nước giếng có thể được lấy lên bằng gàu, bơm tay hoặc bơm điện. Lấy xong cần đậy nắp lại để phòng lá cây và động vật rơi vào giếng. Gàu múc xong phải được bỏ trên giá sạch.
- Kiểm tra chất lượng nước thường xuyên, nhất là khi phát hiện nước không bình thường.
- Ở vùng ngập lụt, khi có nguy cơ ngập nước thì dùng tấm ni lông buộc che kín miệng giếng. Sau khi lũ rút nước cần phải được đánh phèn, khử trùng nước trước khi sử dụng.
- Nên lọc và khử trùng nước trước khi sử dụng.

CHI PHÍ XÂY DỰNG:

- Giá cả xây dựng tùy thuộc vào độ sâu của giếng, loại đất và vật liệu sẵn có tại địa phương.
- Xây dựng một giếng đào đạt tiêu chuẩn vệ sinh giá trong khoảng: 1.800.000đ đến 3.500.000đ (Bao gồm chi phí vật liệu và thuê nhân công)

Giếng khoan (Hộ gia đình- Nhóm hộ)

Là giếng được khoan xuống đất để lấy nước từ nguồn nước ngầm. Giếng có thể khoan bằng tay hoặc bằng máy.

ƯU ĐIỂM:

- Nước ít bị ô nhiễm chất hữu cơ hơn nước giếng đào.
- Công trình gọn ít chiếm diện tích đất.
- Chi phí vận hành bảo dưỡng thấp, hầu hết các hoạt động bảo dưỡng người sử dụng có thể đảm nhiệm được.
- Về mùa khô cũng có thể đủ nước dùng.
- Phù hợp với hộ gia đình ở rải rác hoặc nhóm hộ gia đình

NHƯỢC ĐIỂM:

- Chi phí xây dựng, vận hành và bảo dưỡng cao nếu chỉ cung cấp nước cho ít hộ gia đình.
- Việc xây dựng đòi hỏi phải có chuyên môn kỹ thuật mới thực hiện được.
- Đôi khi phải khoan rất sâu mới có nguồn nước tốt.
- Dễ nhiễm bẩn nước nếu xây dựng giếng khoan không đạt yêu cầu.

LƯU Ý

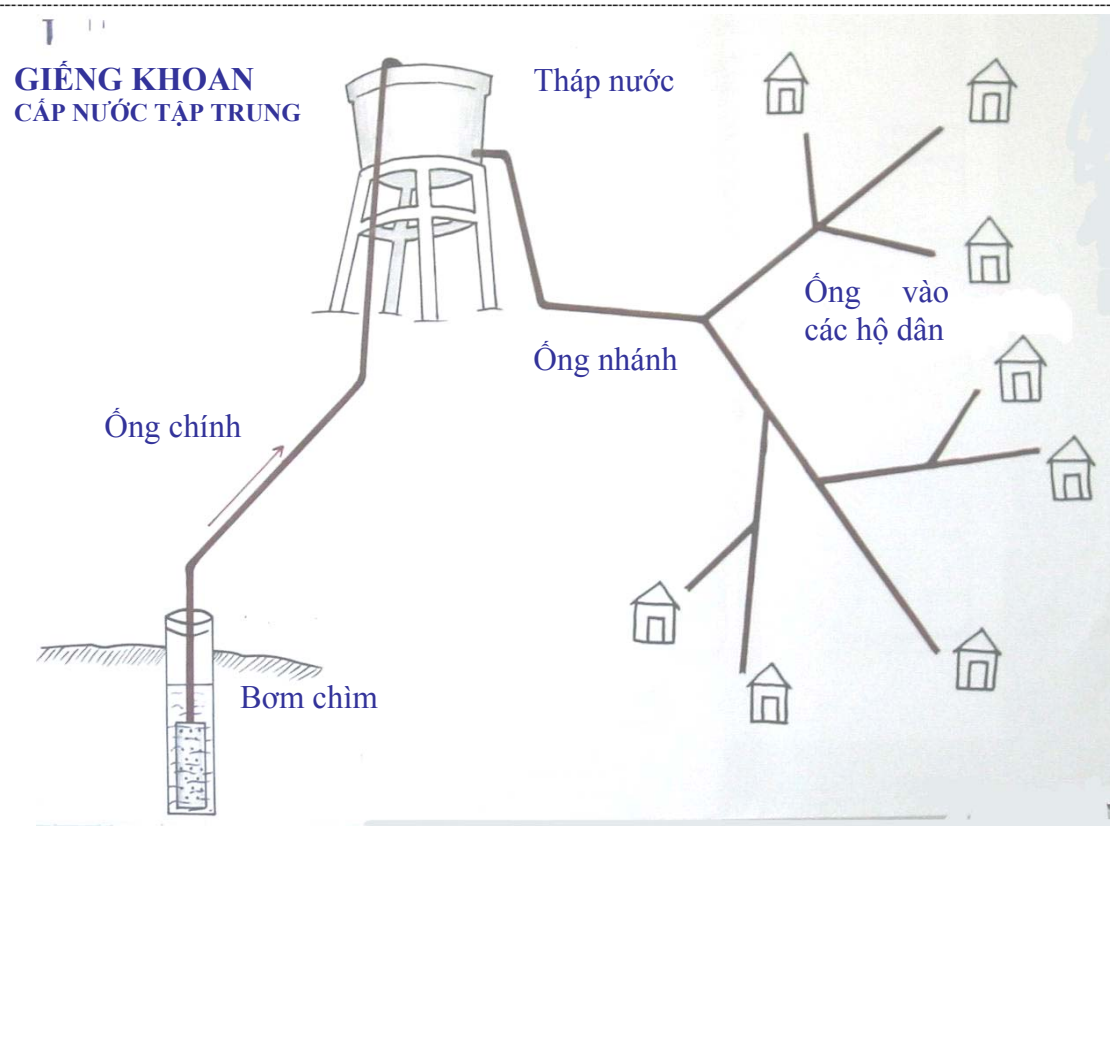
Khoan giếng phải có nhóm kỹ thuật chuyên môn và dựa trên kết quả khảo sát địa chất từng vùng.

Thuận lợi cho công trình cấp nước tập trung.

Nên xây bể lọc nước và bể chứa nước.

Mỗi gia đình không được tự ý khoan giếng mà phải được phép của ban quản lý nguồn nước để tránh làm ô nhiễm nguồn nước ngầm.

Tùy thuộc vào số hộ gia đình sử dụng và cấu tạo địa chất đất từng vùng mà người ta khoan đường kính lớn hay bé, nông hay sâu.



HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG:

Tùy thuộc vào loại giếng khoan mà lấy nước bằng bơm điện ngầm hay bơm điện đặt trên nền đất hoặc bơm tay nên cách sử dụng khác nhau. Tuy nhiên cũng phải có sự hướng dẫn của cán bộ kỹ thuật chuyên ngành.

CHI PHÍ XÂY DỰNG:

Chi phí xây dựng cho một giếng khoan tùy thuộc vào độ nông hay sâu, chất đất mềm hay cứng, đường kính giếng nhỏ hay lớn,... chi phí rất đắt nếu làm riêng lẻ cá nhân. Vì vậy, số hộ tham gia càng đông thì giá thành sẽ thấp rất nhiều.

Một giếng khoan tập trung cung cấp cho khoảng 30 hộ. Giếng sâu khoảng 50m- 65m, có đường kính D180mm thì chi phí cho mỗi hộ gia đình như sau: từ 1.500.000đ đến 5.800.000đ (Số hộ tham gia càng nhiều giá càng thấp).

Hệ thống cấp nước tập trung tự chảy

Hệ thống cấp nước tập trung tự chảy: Nguồn nước từ Suối, hồ hoặc mạch lộ ở trên núi có độ cao hơn khu dân cư. Nước tự chảy vào hệ thống cấp nước không phải dùng bơm.



ƯU ĐIỂM

- Số lượng dân tiếp cận với nước sạch lớn.
- Thích hợp cho vùng đông dân cư, khoảng cách giữa các hộ gia đình không xa.
- Không cần năng lượng để vận hành hệ thống cấp nước.
- Chi phí vận hành bảo dưỡng nhỏ so với hệ thống có năng lượng (bơm).
- Quản lý vận hành và bảo dưỡng đơn giản hơn so với hệ thống năng lượng.

NHƯỢC ĐIỂM

- Nguồn nước sẽ bị ô nhiễm nếu không bảo vệ môi trường và lưu vực tốt.
- Chi phí xây dựng cao vì nguồn nước thường ở xa khu dân cư phải tốn nhiều đường ống chuyển tải.
- Có thể không đủ nước cho một số tháng trong năm.
- Hệ thống đường ống dễ bị hỏng.

LƯU Ý:

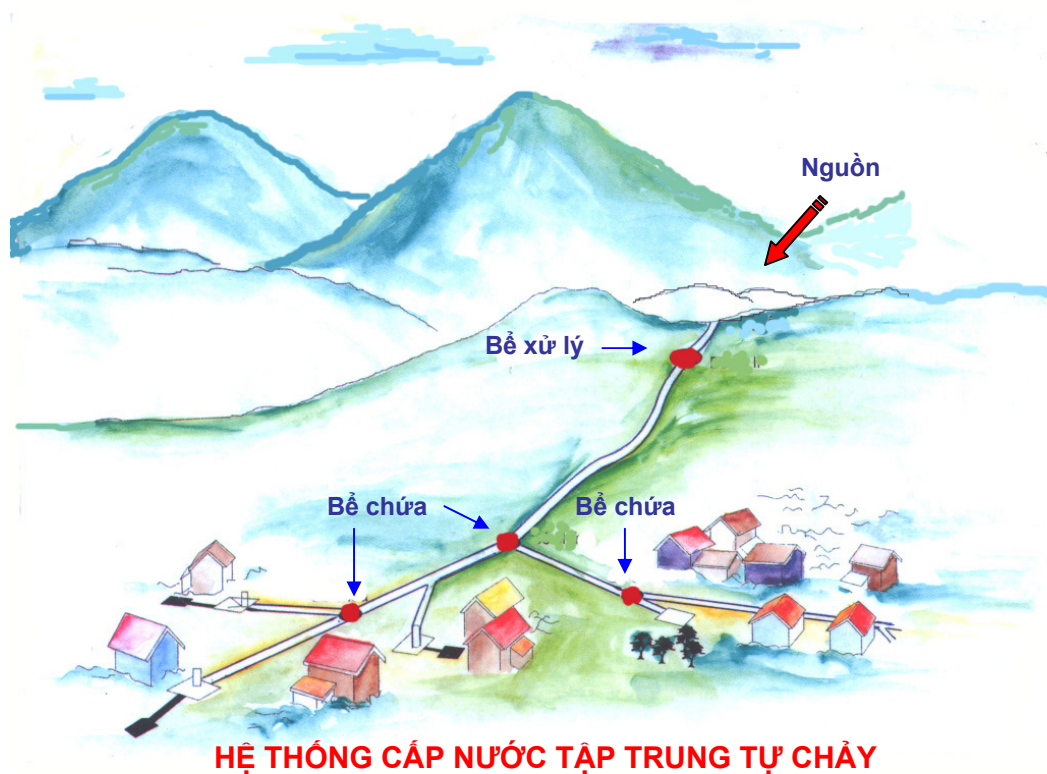
- Nguồn nước tự chảy thường chứa các chất hữu cơ và vi sinh vật nên phân lọc và khử trùng chiếm phần quan trọng trong khâu xử lý nước.
- Áp dụng cho những vùng có dòng suối hoặc mạch lộ ở vị trí cao hơn so với khu dân cư..
- Dựa vào chất lượng nguồn nước mà xây dựng bể lọc hợp lý.
- Kiểm tra đường ống, bể lọc và hệ thống khử trùng thường xuyên.
- Thiết kế xây dựng phải có sự hỗ trợ của kỹ thuật.
- Công tác quản lý, vận hành và bảo dưỡng phải có sự tham gia của người sử dụng thì công trình mới bền vững lâu dài.

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG:

- Khi có sự rò rỉ đường ống, hỏng đồng hồ nước cần báo cho cán bộ chuyên môn sửa chữa.
- Nếu nghi ngờ chất lượng nước có vấn đề cần yêu cầu xét nghiệm nước.

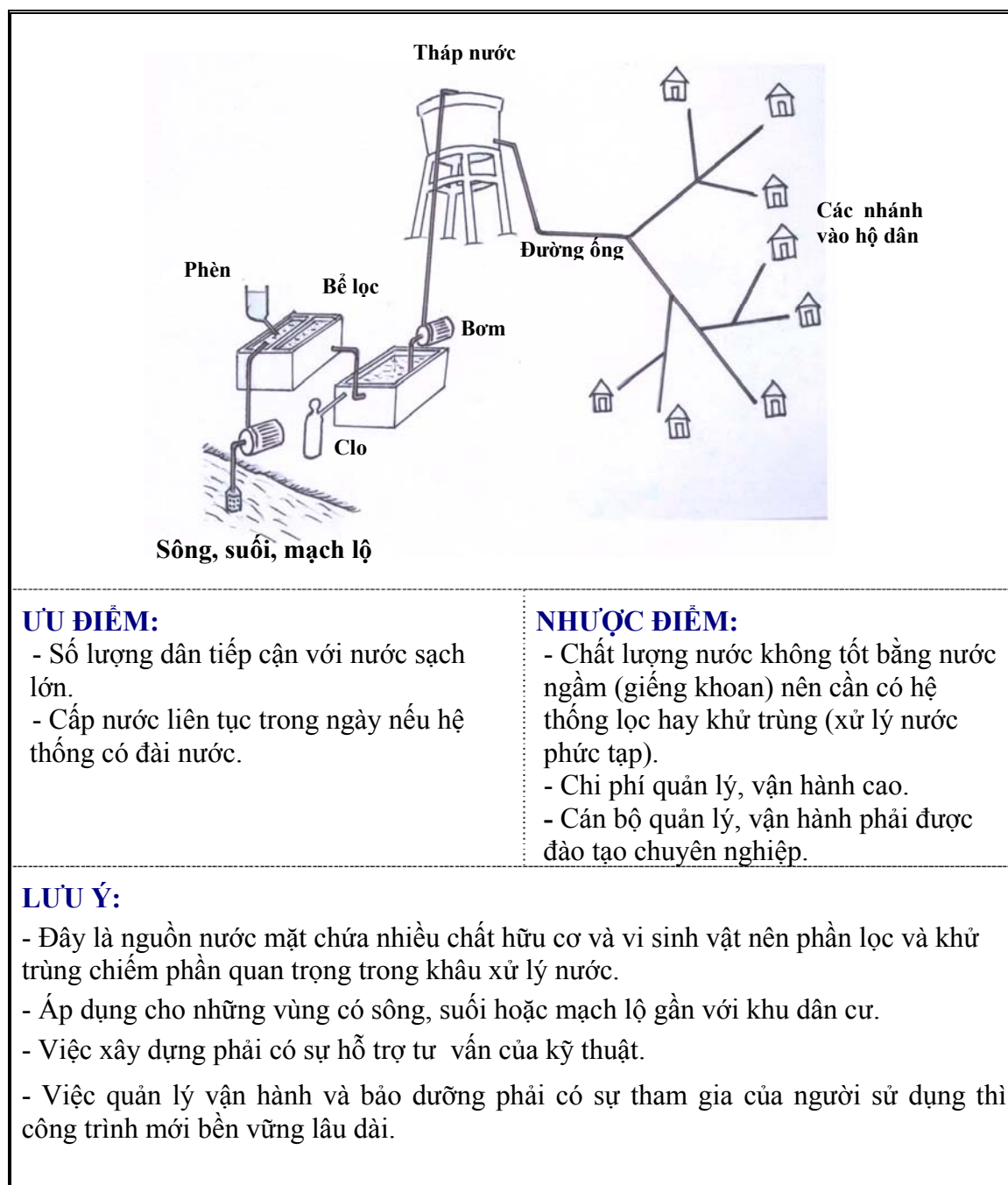
GIÁ THÀNH:

- Giá cả xây dựng tùy thuộc vào khoảng cách của nguồn nước với khu dân cư và tùy thuộc vào số hộ tham gia. Số hộ tham gia càng nhiều thì chi phí sẽ rẻ hơn.
- Tùy thuộc vào qui mô công trình chi phí cho mỗi gia đình có thể từ 500.000đ đến 6.000.000đ.
- Chi phí vận hành bảo dưỡng: bao gồm những chi phí như nhân công chăm sóc bảo vệ, chi phí thay thế vật liệu lọc, đường ống hỏng, thay phụ tùng.v.v... được tính trong giá thành nước mà người sử dụng phải trả.



Hệ thống cấp nước tập trung từ, sông, suối, mạch lộ

Là hệ thống cấp nước qua đường ống, nước được bơm trực tiếp từ sông, suối, mạch lộ qua bể lọc, sau đó được bơm lên tháp nước rồi cho chảy vào hệ thống ống dẫn truyền đến các hộ dân hoặc từ bể lọc được bơm trực tiếp vào các hộ sử dụng.



ƯU ĐIỂM:

- Số lượng dân tiếp cận với nước sạch lớn.
- Cấp nước liên tục trong ngày nếu hệ thống có đài nước.

NHUỢC ĐIỂM:

- Chất lượng nước không tốt bằng nước ngầm (giếng khoan) nên cần có hệ thống lọc hay khử trùng (xử lý nước phức tạp).
- Chi phí quản lý, vận hành cao.
- Cán bộ quản lý, vận hành phải được đào tạo chuyên nghiệp.

LƯU Ý:

- Đây là nguồn nước mặt chứa nhiều chất hữu cơ và vi sinh vật nên phân lọc và khử trùng chiếm phần quan trọng trong khâu xử lý nước.
- Áp dụng cho những vùng có sông, suối hoặc mạch lộ gần với khu dân cư.
- Việc xây dựng phải có sự hỗ trợ tư vấn của kỹ thuật.
- Việc quản lý vận hành và bảo dưỡng phải có sự tham gia của người sử dụng thì công trình mới bền vững lâu dài.

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG:

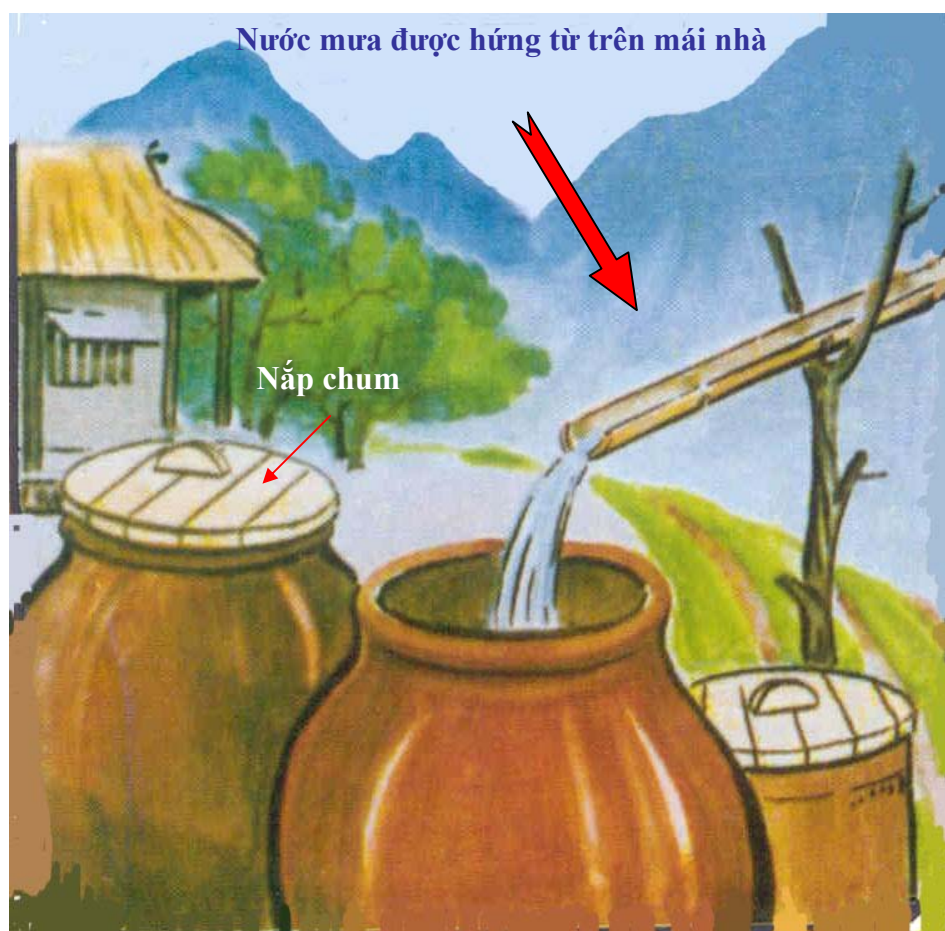
- Khi có sự rò rỉ đường ống, hỏng đồng hồ nước cần báo cho cán bộ chuyên môn sửa chữa.
- Nếu nghi ngờ chất lượng nước có vấn đề cần yêu cầu xét nghiệm nước.
- Kiểm tra bể lọc và hệ thống ống thường xuyên.

GIÁ THÀNH:

- Giá cả xây dựng tùy thuộc khoảng cách nguồn nước với khu dân cư và phụ thuộc vào số hộ dân tham gia.
- Đối với công trình sử dụng nước sông suối cấp cho 2.000 hộ dân. Chi phí đầu tư trung bình cho mỗi hộ dùng nước khoảng từ 1.300.000đ đến 1.500.000đ.

Nước mưa

Nước mưa là hơi nước ngưng tụ trong không khí tạo thành thường là sạch, ít bị ô nhiễm do vi sinh vật hay hoá chất, trừ khi nước mưa thu được ở những vùng ô nhiễm không khí nặng nề hoặc thu từ mái nhà và máng nước bị nhiễm bẩn.



ƯU ĐIỂM:

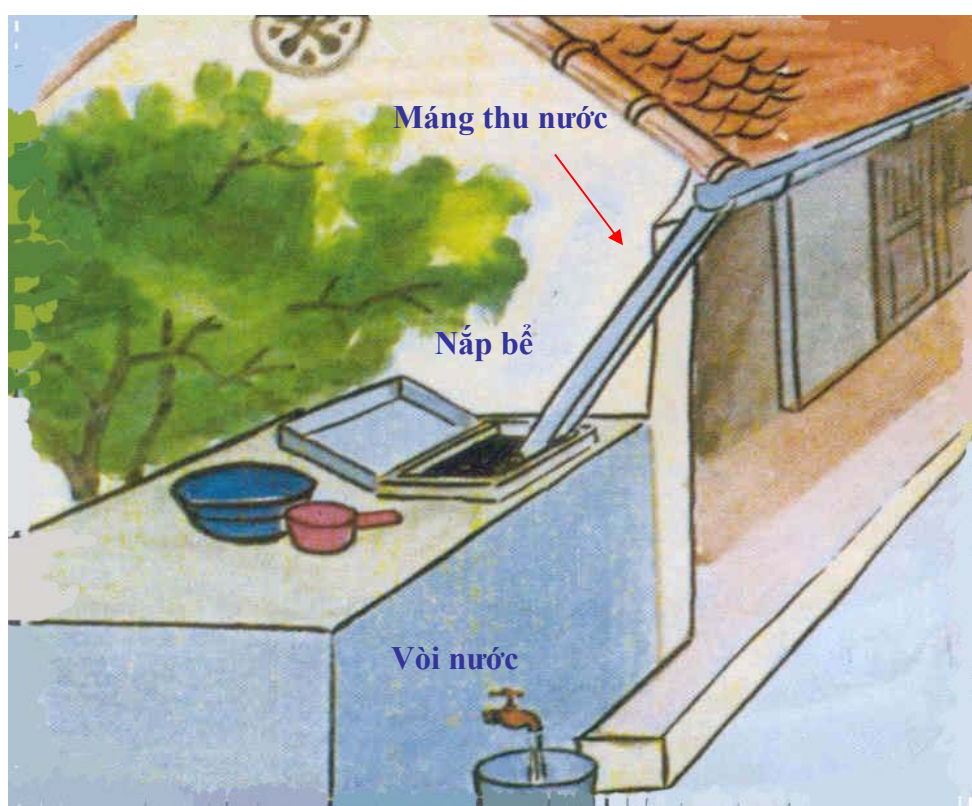
- Nước mưa dễ lấy.
- Ít bị ô nhiễm do vi sinh vật bởi nước mưa là những hơi nước đọng từ trên không.
- Ít bị nhiễm hoá chất như: nhiễm phen,...

NHƯỢC ĐIỂM:

- Nước mưa ít, có không đều trong năm.
- Bị ô nhiễm nếu không khí ô nhiễm.
- Nước dễ bị ô nhiễm nếu mái nhà, máng thu nước và vật dụng chứa nước bị nhiễm bẩn.

LƯU Ý:

- Do nước mưa ít, lượng mưa trong năm không đều.
- Để khắc phục tình trạng thiếu nước sử dụng cần phải có hồ chứa nước mưa. Hồ chứa có thể tích càng lớn càng tốt để có thể tận dụng lượng nước mưa trong năm.
- Không để nước mưa của cơn mưa đầu tiên chảy vào bể để tránh nhiễm bẩn do không khí và mái nhà.
- Trong bể chứa nước mưa có thể thả cá để diệt bọ gậy, phòng chống bệnh do muỗi gây ra.



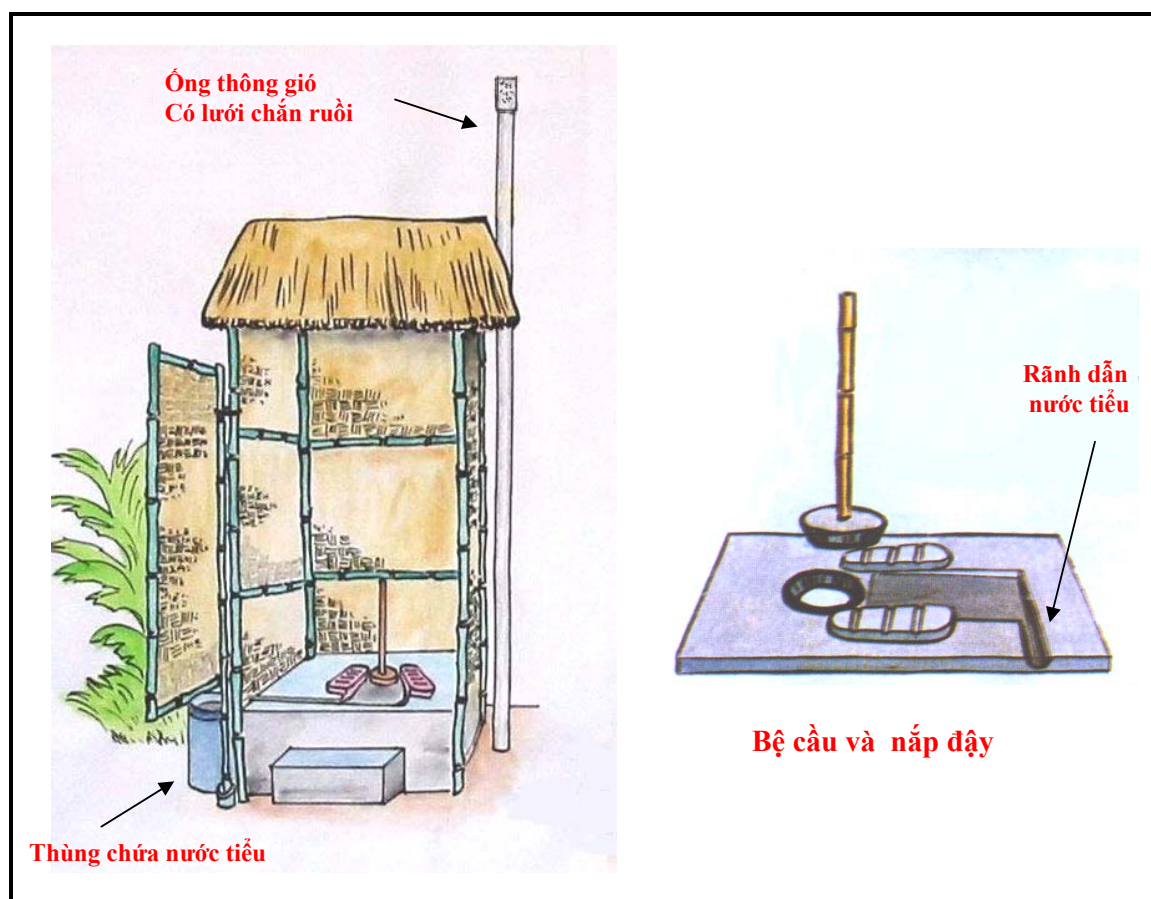
HƯỚNG DẪN CÁCH LẤY NƯỚC MƯA:

- Trước mùa mưa phải làm tổng vệ sinh mái nhà, ống, máng dẫn nước mưa và dụng cụ chứa nước mưa như: chum, vại, xô, bể chứa,...
- Mái nhà hứng nước mưa có thể phủ bằng vải nilon để tránh nhiễm bẩn từ mái nhà.
- Hồ hoặc các dụng cụ để chứa nước mưa cần phải có nắp đậy kín.
- Nên lắp vòi nước để việc lấy nước không làm nhiễm bẩn nước trong hồ.

CÁC MÔ HÌNH NHÀ VỆ SINH

Hố xí đào cải tiến có thông gió

Hố xí đào cải tiến có thông gió hay còn gọi là hố xí chìm là loại hố xí khô đơn giản nhất, hầm cầu được đào theo hình tròn hoặc hình vuông để chứa phân nằm chìm dưới đất. Đối với nơi đất dễ sụt lở có thể kê bằng tre hoặc gỗ. Phía trên miệng hố được đậy kín bằng một tấm đan, ở giữa có lỗ để đi cầu và có nắp đậy. Xung quanh được quây kín bằng vật liệu đơn giản, bên trên có mái che.



ƯU ĐIỂM

Thích hợp cho các hộ gia đình nông thôn có vườn rộng.

Đơn giản, có thể tự làm được, rẻ tiền.

Không cần nước để dội, thu gom được phân.

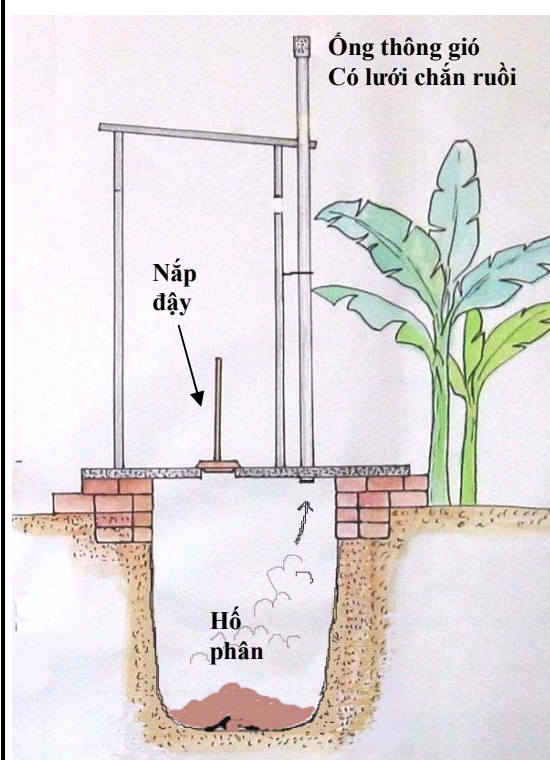
NHUỘC ĐIỂM

Đây không phải là mô hình tốt nhất, vẫn còn nguy cơ nhiễm mầm bệnh từ phân.

Dễ ô nhiễm nguồn nước, phải xây dựng xa nhà, xa nguồn nước.

Vẫn còn mùi hôi, ruồi và động vật dễ xâm nhập làm lây lan mầm bệnh.

Không thích hợp cho vùng có mực nước ngầm cao.



VẬT LIỆU CẦN THIẾT

- Ximăng, cát, gạch để xây xung quanh miệng hố đào.
- Bê xi bằng bê tông ximăng đúc sẵn, nắp đậy bằng ximăng hoặc gỗ.
- Mái nhà cầu và phần bao che xung quanh có thể lợp bằng các vật liệu có sẵn rẻ tiền như. Tre, nứa,...

LƯU Ý:

- Hố xí phải xa giếng nước ít nhất là 20m, xa nhà và cuối chiều gió.
 - Không áp dụng cho vùng có mực nước ngầm cao và hay bị ngập lụt.
 - Nền nhà cầu phải cao hơn mặt đất 20- 40cm, để nước mưa không chảy vào hố phân.
- Ống thông hơi có đường kính 10- 15cm, sơn màu đen.

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG:

- Đi tiêu đúng lỗ, sau mỗi lần đi phải đậy nắp lại, đổ tro bếp xuống hố để giảm mùi hôi.
- Nước tiểu phải được tách ra hệ thống riêng (có lu đựng nước tiểu riêng).
- Kiểm tra độ kín giữa sàn đỡ và hố chứa phân.
- Khi hố đầy, lấp hố kỹ bằng đất.
- Phải quét dọn thường xuyên.
- Chỉ sử dụng phân để bón ruộng sau khi đã ủ kỹ ít nhất là 6 tháng.

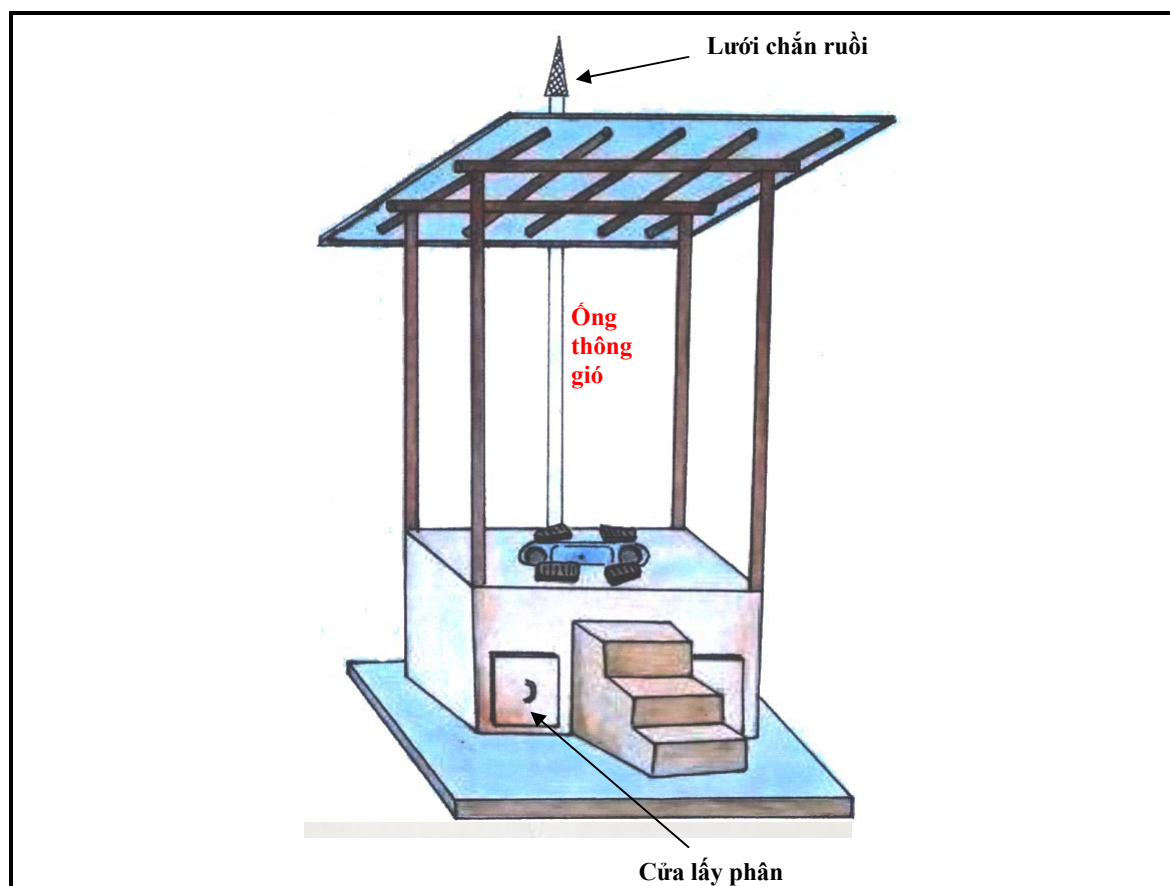
CHI PHÍ XÂY DỰNG:

Mỗi gia đình có thể tự làm cho nhà mình Hố xí đào cải tiến có thông gió, chi phí phụ thuộc vào mức độ vật liệu có sẵn tại địa phương.

Chi phí một nhà vệ sinh có hố đào cải tiến khoảng từ 650.000đ đến 1.650.000đ.

Nhà vệ sinh sinh thái (Vinasanres)

Có đặc điểm tương tự như Hố xí hai ngăn, một ngăn ủ, một ngăn sử dụng. Nước tiêu được tách ra riêng biệt qua lỗ và đường ống dẫn nước tiêu riêng. Khi một ngăn đầy sẽ được đậy kín để ủ, thường phân được ủ ít nhất là 6 tháng mới được đem ra sử dụng.

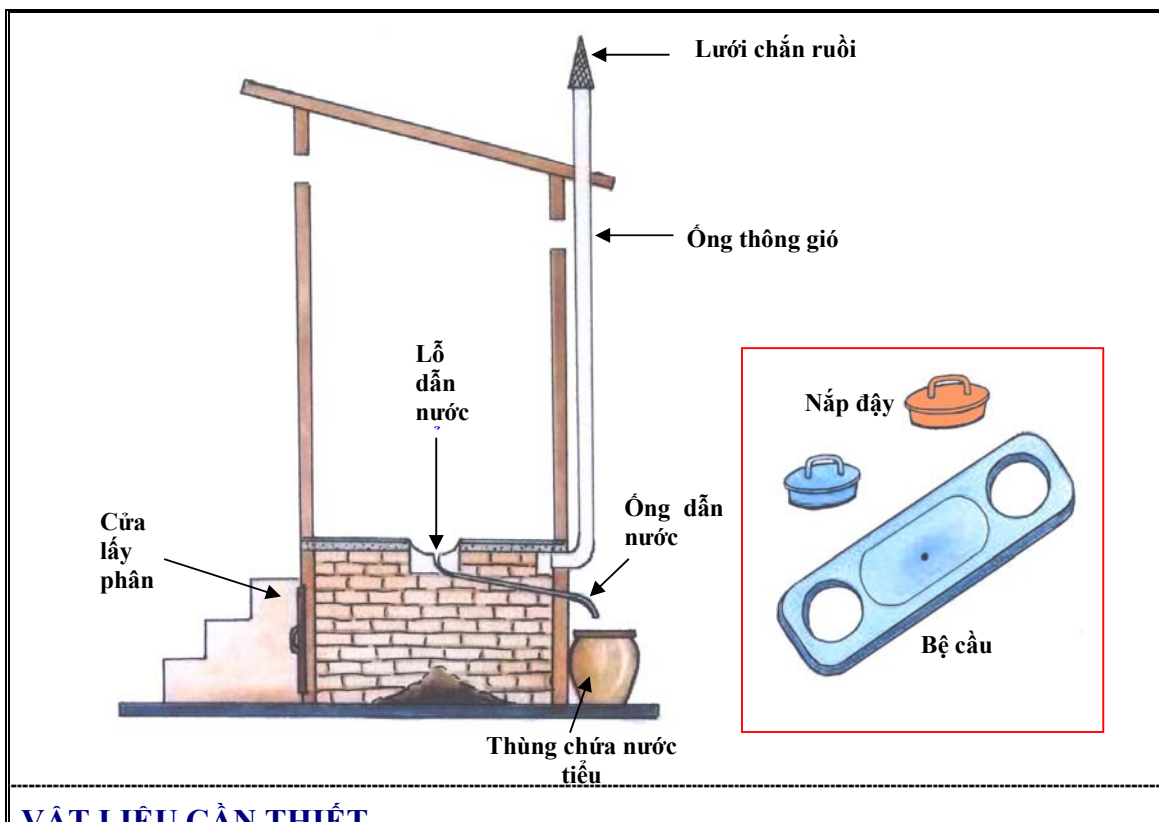


ƯU ĐIỂM

- Cấu tạo đơn giản, giá thành không quá cao, dân có thể tự xây dựng được.
- Thích hợp với nhiều vùng địa lý khác nhau.
- Khô ráo sạch sẽ, hạn chế ruồi muỗi, mùi hôi và các mầm bệnh có trong phân.
- Tận dụng được nguồn phân bón cho cây trồng.
- Không gây ô nhiễm nguồn nước, nếu sử dụng nhà cầu đúng cách.

NHUỢC ĐIỂM

- Phải có đủ các chất độn (tro, mùn cưa, vôi ...)
- Phải bảo quản tốt, đúng qui trình sử dụng. Sử dụng và bảo quản không đúng dễ có nguy cơ ô nhiễm môi trường.



VẬT LIỆU CẦN THIẾT

- Ximăng, cát, sỏi, gạch, đá xây ngăn chứa phân, xây tường nhà vệ sinh.
- Sàn nhà cầu bằng ximăng cốt thép.
- Bệ cầu được đúc sẵn bằng sứ tráng men, đá mài hoặc Composit, có nắp đậy 2 màu khác nhau, để tránh nhầm lẫn ngăn đang ủ và ngăn đang sử dụng.
- Ống thông hơi bằng đất nung hoặc ống nhựa ϕ 100- 150mm, đặt cao hơn mái nhà khoảng 20- 40cm, được sơn màu đen có tác dụng thu nhiệt. Đầu trên của ống được bịt bằng lưới không cho ruồi bay ra ngoài.

CHÚ Ý

- Không gây ô nhiễm nguồn nước, giá cả hợp lý, dễ xây dựng
- Thích hợp với những nơi khan hiếm nước và có nhu cầu sử dụng phân người làm phân bón cho cây trồng.
- Cửa lấy phân phải luôn kín (trám bằng vôi hoặc ximăng), sẽ là nguồn lây lan mầm bệnh nếu không được đậy cẩn thận.
- Sử dụng và bảo quản không đúng dễ gây ô nhiễm môi trường.

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG:

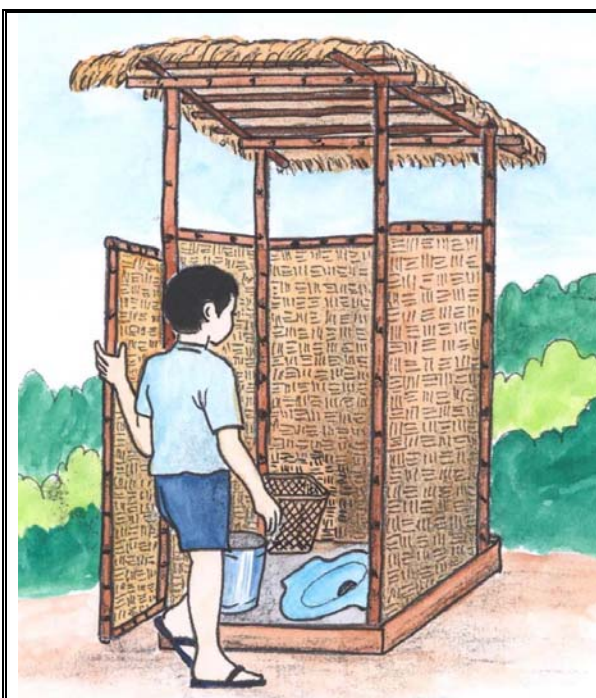
- Yêu cầu nhà vệ sinh phải kín, khô, sạch tuyệt đối. Trước khi sử dụng cần phải rải một lớp phụ gia lót trên nền hố phân để hút ẩm (tro, rơm rạ, mùn cưa, đất bột, vôi,...)
- Sau khi đi cầu phải lấy tro, đất bột rải lên phân trước khi đậy nắp lại cẩn thận.
- Luôn luôn một ngăn ủ và một ngăn sử dụng (nắp cầu sơn 2 màu để dễ phân biệt ngăn ủ và ngăn đang sử dụng).
- Ủ phân đúng thời gian qui định (từ 6 tháng trở lên).
- Lau rửa sạch sẽ bề mặt hàng ngày, tránh không cho nước chảy vào trong hố chứa phân.
- Kiểm tra cửa lấy phân, ống thông khí và lưới chắn ruồi, nếu có hư hỏng phải sửa chữa ngay.

GIÁ THÀNH:

- Chi phí sẽ rẻ nếu gia đình tự làm được và sử dụng vật liệu có sẵn tại địa phương.
- Phần chính của hố xí là hai ngăn chứa phân nên cần phải đảm bảo qui trình kỹ thuật.
- Riêng phần bao che và mái có thể làm bằng vật liệu đơn giản.
- Chi phí xây dựng nhà vệ sinh sinh thái gần tương đương với nhà cầu hai ngăn. Giá khoảng từ 880.000đ đến 1.870.000đ.

Hố xí thấm dội

Là loại hố xí sử dụng nước để dội, hầm chứa phân được đào sâu từ 2m đến 3 mét tùy theo mực nước ngầm của từng vùng và được thông lên trên qua một ống thông hơi. Phân và nước trong hầm chứa phân sẽ tự thấm vào lòng đất.



ƯU ĐIỂM:

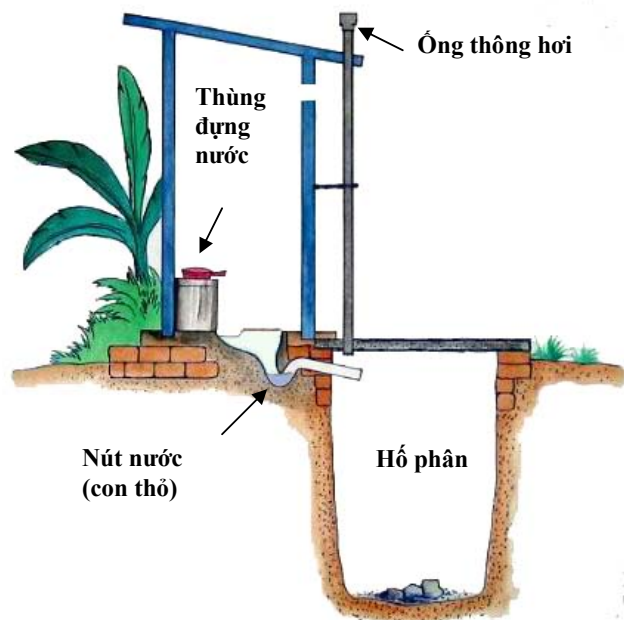
- Sạch sẽ, không mùi hôi, không ruồi nhặng
- Tiện lợi, có thể xây bên trong nhà.
- Quản lý vận hành đơn giản.

NHƯỢC ĐIỂM:

- Dễ gây ô nhiễm nguồn nước và môi trường đất.
- Không tận dụng được nguồn phân.
- Phải có nước thường xuyên để sử dụng..

VẬT LIỆU CẦN THIẾT

- Hố đào đường kính từ 0,8 đến 1,2 mét. Độ sâu tùy theo vùng, nhưng không nên đào sâu quá 3 mét.
- Nền nhà cầu được đúc bằng bê tông cốt thép có chừa lỗ để đặt bệ cầu đúc sẵn bằng men sứ hoặc đá mài. (nền nhà và bệ cầu được làm như hố xí bán tự hoại).
- Phần bao che tùy thuộc vào điều kiện gia đình có thể làm bằng gỗ, tre, nứa hoặc xây bằng gạch.



LƯU Ý:

- Hố xí này dễ gây ô nhiễm nguồn nước, cho nên không áp dụng cho vùng có mực nước ngầm cao (< 7m).
- Khoảng cách giữa hố xí và giếng nước ít nhất là 20 m.
- Lắp bệ cầu và nút nước (con thỏ) đúng kỹ thuật.
- Áp dụng cho vùng đông dân cư, đất chặt, không sử dụng mạch nước ngầm tại chỗ.

HƯỚNG DẪN CÁCH SỬ DỤNG:

- Phải có nước để dội, gáo mức nước, giỏ đựng giấy.
- Nên có giấy vệ sinh tự tiêu, nếu dùng giấy thường thì phải có thùng kín để đựng giấy.
- Làm vệ sinh, quét dọn thường xuyên
- Không vứt giấy cứng, que, giẻ, lá cây... vào bệ cầu sẽ dễ làm tắt bệ cầu.
- Sau một thời gian sử dụng, nếu hố đầy thì phải dùng máy hút phân để xử lý.

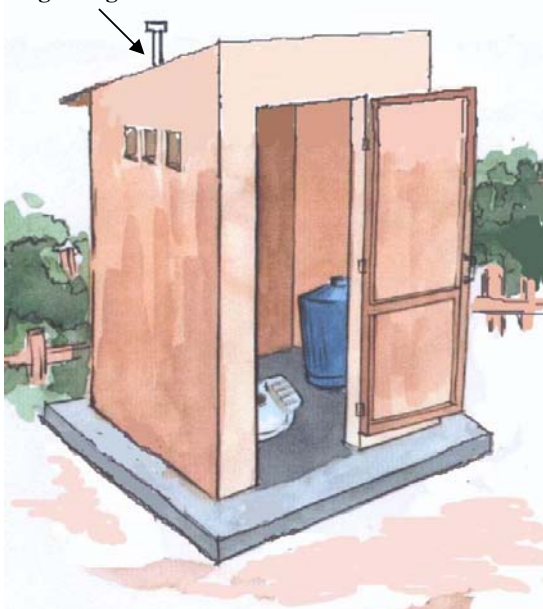
GIÁ THÀNH:

- Chi phí sẽ rẻ nếu gia đình tự làm được và sử dụng vật liệu có sẵn tại địa phương.
- Phần qua trọng của hố xí thấm dội là tấm đan, miệng hố và bệ cầu, phần baoche và mái nhà cầu có thể dùng những vật liệu sẵn có như tre, nứa, gỗ, tranh.
- Chi phí làm hố xí thấm dội trong khoảng 700.000đ đến 1.800.000đ tùy theo kết cấu.

Hố xí bán tự hoại

Hố xí bán tự hoại là hố xí dội nước, phân được xử lý trong bể chứa xây kín nhờ tác động của các vi sinh vật. Cặn phân được lưu lại và lên men trong bể, nước phân được dẫn qua hố thấm.

Ống thông hơi



ƯU ĐIỂM

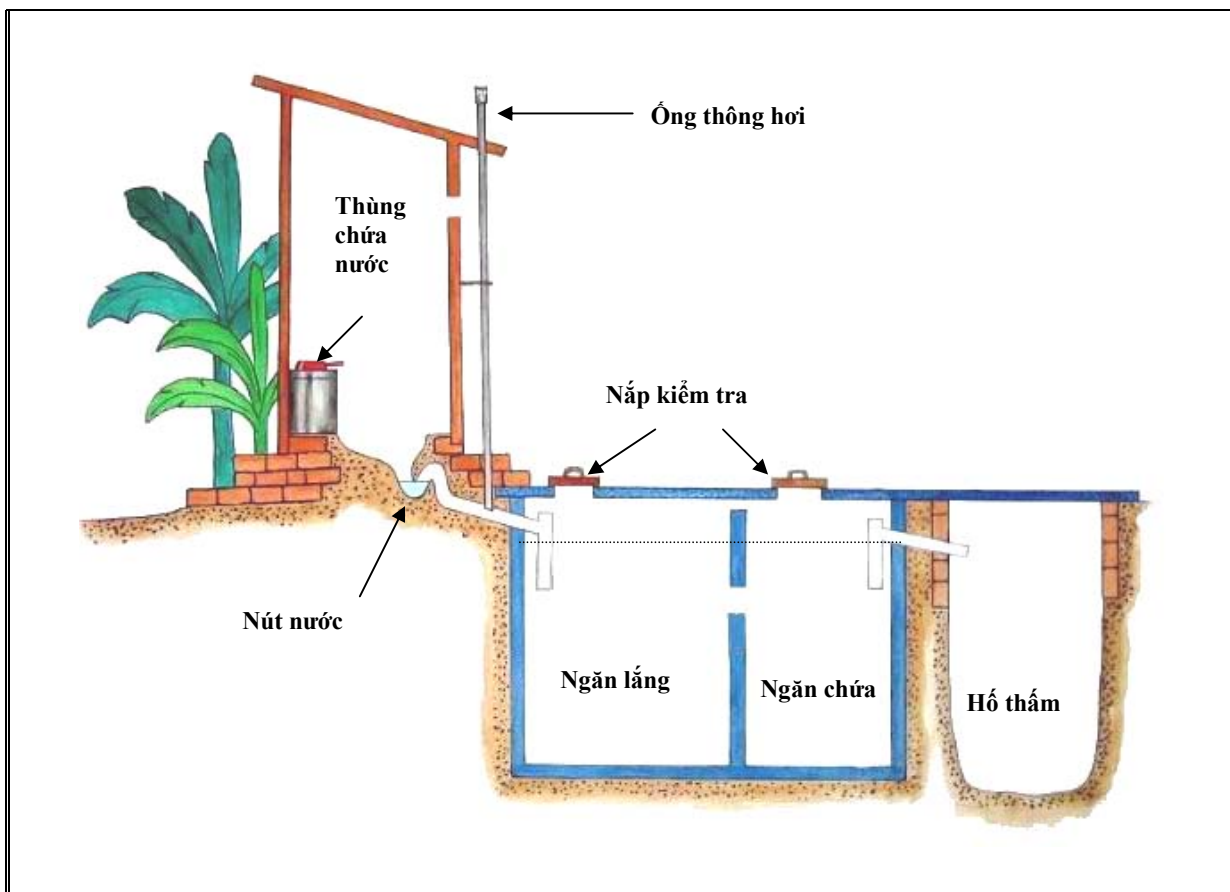
- Sạch sẽ, không ruồi nhặng, mùi hôi thối. Tiện lợi, vệ sinh có thể xây bên trong nhà.
- Hạn chế hầu hết các mầm bệnh có trong phân.
- Ít ô nhiễm nguồn nước và môi trường.
- Nước thải ra đã được xử lý khá tốt.

NHUỘC ĐIỂM

- Cần có nước để dội thường xuyên, giấy chùi riêng hoặc dùng giấy tự tiêu.
- Giá thành cao, bảo quản, vận hành phức tạp.
- Không tận dụng được nguồn phân.
- Phải hút hầm định kỳ bằng xe hút phân chuyên dùng.

VẬT LIỆU CẦN THIẾT

- Ximăng, cát, gạch thẻ, đá, sắt: dùng để xây ngăn chứa phân, ngăn lắng và miệng hố thấm.
- Phần trên của hố xí có cấu tạo giống nhau, bệ cầu xôm hay bệ bệt được làm bằng sứ tráng men, composit hoặc bằng đá mài có nút nước (con thò) để tránh mùi hôi.
- Ống dẫn phân bằng sành hoặc nhựa, dẫn phân vào bệ thứ 1, bệ thứ 2,3 có tác dụng lắng phân, nước trong bể chứa phân trước khi ra ngoài đảm bảo không mang mầm bệnh.
- Ống thông hơi bằng nhựa đường kính từ 30 – 60mm.
- Phần bao che có thể xây bằng gạch hoặc bằng gỗ, tre, nứa có mái che tránh mưa nắng và đủ rộng để tạo vị trí thoát mái khi đi vệ sinh.



LƯU Ý:

- Là mô hình nhà vệ sinh tốt, phù hợp với những vùng có sẵn nước.
- Xây dựng cách nguồn nước 20 m.
- Lắp bệ cầu và nút nước (con thỏ) đúng kỹ thuật.
- Có ống thông hơi đường kính 34 mm.

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG:

- Sau khi xây dựng xong phải đổ đầy nước vào các hố chứa.
- Mỗi lần đi ngoài phải dùng nước để dội phân xuống hố.
- Nên có giấy vệ sinh tự tiêu, nếu dùng giấy thường thì phải có thùng kín để đựng giấy.
- Làm vệ sinh, quét dọn thường xuyên.
- Không vứt giấy cứng, que, giẻ, lá cây... và nước xà phòng vào bệ cầu sẽ dễ làm tắt bệ cầu.
- Sau một thời gian sử dụng, nếu hố đầy thì phải dùng máy hút phân để xử lý.
- Sau 6 tháng nên bỏ 1 gói bột Microphot vào hầm cầu để làm tăng sự phân huỷ phân.

CHI PHÍ XÂY DỰNG:

- Xây dựng hồ xí bán tự hoại yêu cầu kỹ thuật hơi phức tạp hơn hồ xí thấm dột. Do đó chi phí xây dựng loại hồ xí này cao hơn các loại hồ xí khác.
- Chi phí làm một hồ xí bán tự hoại giá trong khoảng 2.500.000đ

TÀI LIỆU THAM KHẢO
Tên tài liệu

	Tên tài liệu	Tác giả	Năm xuất bản
1	Sổ tay Giáo dục Sức khỏe và Vệ sinh thành phố Đà Lạt	Các Bác sĩ TP. Đà Lạt	2001
2	Cẩm nang Bệnh học các bệnh truyền nhiễm	Hội Y học cộng đồng Mỹ	2000
3	Sách hướng dẫn cho nhân viên Y tế cộng đồng	Tổ chức Y tế thế giới	1986
4	Các bệnh liên quan đến nước và vệ sinh	BS. Đỗ Văn Dũng	2001
5	Các loại nhà tiêu ở Việt nam	BS. Nguyễn Huy Nga	1998
6	Tạp chí sức khỏe tháng 8 năm 2002 về kết quả nghiên cứu tác dụng của nhà tiêu sinh thái ở Cam ranh, tỉnh Khánh hoà	Vụ Y tế dự phòng	2002
7	Tài liệu PHAST (Tranh và sách hướng dẫn)	Tổ chức Y tế thế giới	1998
8	Các sách Giáo khoa Giáo dục sức khỏe trong nhà trường do Bộ Giáo dục- Đào tạo ấn hành	Bộ GD- ĐT	2002
11	Ký sinh trùng Y học	Nhà xuất bản Y học	11/1998
12	Một số đặc điểm nhiễm giun móc, mỏ ở Daklak	Luận án Tiến sĩ Y học	Hà nội 2001
13	Sổ tay thực hành về Giáo dục sức khỏe và vệ sinh	Dự án cấp nước và vệ sinh Buônmathuột	1999
14	Hướng dẫn kỹ thuật Vệ sinh môi trường	Unicef- Bộ Y tế	Hà nội 1993
15	Các mô hình cấp nước và vệ sinh nông thôn	Hội cấp thoát nước Quốc gia	2001
16	Xây dựng và sử dụng nhà tiêu Vinasanres	Viện Pasteur Nha Trang Dự án Vinasanres	2001

Chịu trách nhiệm xuất bản:

HỢP PHẦN CẤP NƯỚC VÀ VỆ SINH NÔNG THÔN TỈNH ĐAK LAK
BỘ PHẬN THÔNG TIN- GIÁO DỤC- TRUYỀN THÔNG

Biên soạn:

Bác sĩ Nina Ksor

Bác sĩ Y Thok Mlô

Bác sĩ Đinh Xuân Lâm

Trình bày bìa và nội dung:

Bác sĩ Y Thok Mlô



