

BacSi1.com

Phòng & theo dõi sốt xuất huyết

Chủ động mùa mưa — nhận biết dấu hiệu nguy hiểm

✓ Checklist diệt lăng quăng

✓ Dấu hiệu nguy hiểm ngày 3–6

✓ Bảng theo dõi tại nhà

bacsi1.com · Tài liệu miễn phí, mang tính tham khảo — không thay thế chẩn đoán của bác sĩ

Phòng bệnh: diệt lăng quăng quanh nhà

- ☐ Đậy kín lu, bể, thùng chứa nước; thả cá bảy màu diệt lăng quăng
- ☐ Thay nước bình hoa, lọ nước cúng 2–3 ngày/lần; úp ngược vật chứa không dùng
- ☐ Dọn phế thải đọng nước (lốp xe, chai lọ, chậu cây, máng xối)
- ☐ Ngủ màn kể cả ban ngày; mặc quần áo dài; dùng kem/nhang chống muỗi
- ☐ Phối hợp phun hóa chất khi có dịch tại khu vực

Muối vằn truyền sốt xuất huyết đốt mạnh nhất SÁNG SỚM và CHIỀU TỐI, sinh sản ở nước sạch đọng. Diệt lăng quăng là biện pháp gốc.

Khi sốt: chỉ dùng PARACETAMOL để hạ sốt. TUYỆT ĐỐI KHÔNG dùng aspirin hoặc ibuprofen — tăng nguy cơ xuất huyết. Uống nhiều nước, oresol; nghỉ ngơi; đi khám để được chẩn đoán và hẹn tái khám theo dõi.

⚠️ **Dấu hiệu cảnh báo — đi viện NGAY (thường ngày 3–6)**

Sốt xuất huyết nguy hiểm nhất khi **BẮT ĐẦU HẠ SỐT** (ngày 3–6). Đến bệnh viện ngay nếu có:

- Đau bụng dữ dội, ấn đau vùng gan
- Nôn liên tục (≥3 lần/giờ)
- Chảy máu: chân răng, cam, nôn/đi ngoài ra máu, kinh nguyệt bất thường
- Mệt lả, bứt rứt, li bì, tay chân lạnh ẩm
- Tiểu ít, không tiểu trong 6 giờ

Bảng theo dõi tại nhà

Ghi 2–3 lần/ngày. Mang đến khi tái khám.

Ngày/giờ	Nhiệt độ	Ăn/uống được?	Đi tiểu (lần)	Dấu hiệu bất thường

Nguồn: tổng hợp từ hướng dẫn/ngưỡng chuẩn công khai (WHO, Bộ Y tế, IOM, ADA...); BacSi1.com biên soạn, bản v1.0 (07/2026).