

MỤC LỤC

- [Giới thiệu](#)
- [Các biện pháp phòng ngừa](#)
 - [Sử dụng thiết bị bảo hộ cá nhân \(PPE - Personal Protective Equipment\)](#)
 - [Thực hành vệ sinh tay](#)
 - [Sử dụng thiết bị không cần kim tiêm](#)
 - [Quản lý chất thải y tế](#)
 - [Đào tạo và giáo dục](#)
- [Xử lý khi bị phơi nhiễm](#)
- [Kết luận](#)
- [Tài liệu tham khảo](#)

Giới thiệu

Bệnh lây qua đường máu là những bệnh truyền nhiễm có thể lây lan qua tiếp xúc với máu hoặc các dịch cơ thể khác của người bị nhiễm. Các bệnh này bao gồm HIV, viêm gan B (HBV), và viêm gan C (HCV). Việc phòng ngừa các bệnh này là rất quan trọng, đặc biệt đối với những người làm việc trong ngành y tế, nơi nguy cơ tiếp xúc với máu và dịch cơ thể là rất cao.

Các biện pháp phòng ngừa

Sử dụng thiết bị bảo hộ cá nhân (PPE - Personal Protective Equipment)

Thiết bị bảo hộ cá nhân (PPE) là một trong những biện pháp quan trọng nhất để bảo vệ bản thân khỏi các bệnh lây qua đường máu. PPE bao gồm găng tay, kính bảo hộ, mặt nạ, và áo choàng. Việc sử dụng PPE đúng cách có thể giảm thiểu nguy cơ tiếp xúc với máu và dịch cơ thể.

- **Găng tay:** Găng tay nên được làm từ các vật liệu không thấm nước như latex, nitrile, hoặc cao su. Trước khi đeo găng tay, cần kiểm tra xem có rách hoặc lỗ thủng không. Sau khi sử dụng, găng tay cần được loại bỏ đúng cách và rửa tay kỹ lưỡng.
- **Kính bảo hộ và mặt nạ:** Kính bảo hộ và mặt nạ giúp bảo vệ mắt, mũi, và miệng khỏi

các giọt bắn chứa máu hoặc dịch cơ thể. Điều này đặc biệt quan trọng khi thực hiện các thủ thuật có nguy cơ cao như phẫu thuật hoặc lấy mẫu máu.

- **Áo choàng:** Áo choàng giúp bảo vệ quần áo và da khỏi bị nhiễm bẩn bởi máu và dịch cơ thể. Áo choàng cần được thay ngay khi bị nhiễm bẩn và giặt sạch sau mỗi lần sử dụng.

Thực hành vệ sinh tay

Vệ sinh tay là biện pháp đơn giản nhưng hiệu quả để ngăn ngừa lây nhiễm. Tay cần được rửa sạch bằng xà phòng và nước hoặc dung dịch sát khuẩn tay chứa cồn trước và sau khi tiếp xúc với máu, dịch cơ thể, hoặc các bề mặt có khả năng bị nhiễm bẩn.

Sử dụng thiết bị không cần kim tiêm

Việc sử dụng các thiết bị không cần kim tiêm có thể giảm thiểu nguy cơ bị kim đâm và lây nhiễm bệnh. Các thiết bị này bao gồm hệ thống truyền dịch không kim, kim tiêm an toàn có cơ chế tự động rút kim sau khi sử dụng, và kim khâu phẫu thuật không sắc nhọn.

Quản lý chất thải y tế

Chất thải y tế, đặc biệt là các vật dụng sắc nhọn như kim tiêm, cần được quản lý và loại bỏ đúng cách để tránh nguy cơ lây nhiễm. Các vật dụng sắc nhọn cần được đặt vào thùng chứa chất thải y tế chuyên dụng, không thể xuyên thủng và có nắp đậy an toàn.

Đào tạo và giáo dục

Đào tạo và giáo dục nhân viên y tế về các biện pháp phòng ngừa bệnh lây qua đường máu là rất quan trọng. Các chương trình đào tạo nên bao gồm cách sử dụng PPE, thực hành vệ sinh tay, và quy trình xử lý khi bị phơi nhiễm.

Xử lý khi bị phơi nhiễm

Nếu bị phơi nhiễm với máu hoặc dịch cơ thể, cần thực hiện các bước sau:

1. **Rửa sạch vùng bị phơi nhiễm:** Rửa vết thương hoặc vùng da bị phơi nhiễm bằng xà

phòng và nước. Nếu bị bắn vào mắt, mũi, hoặc miệng, cần rửa sạch bằng nước hoặc dung dịch muối sinh lý.

2. **Báo cáo sự cố:** Báo cáo ngay lập tức cho người quản lý hoặc bộ phận y tế của cơ quan.
3. **Tìm kiếm sự chăm sóc y tế:** Đến cơ sở y tế để được đánh giá và điều trị dự phòng sau phơi nhiễm (PEP) nếu cần thiết.

Kết luận

Phòng ngừa bệnh lây qua đường máu là một phần quan trọng trong việc bảo vệ sức khỏe của nhân viên y tế và cộng đồng. Việc tuân thủ các biện pháp phòng ngừa như sử dụng PPE, thực hành vệ sinh tay, và quản lý chất thải y tế đúng cách có thể giảm thiểu nguy cơ lây nhiễm. Đào tạo và giáo dục liên tục cũng đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao nhận thức và kỹ năng phòng ngừa.

Tài liệu tham khảo

1. [CDC – Bloodborne Infectious Diseases Risk Factors | Healthcare Workers](#)
2. [CDC – Bloodborne Infectious Diseases – Stop Sticks : Bloodborne Pathogens – NORA](#)
3. [Bloodborne Pathogens: How To Protect Yourself – JMU](#)

Việc tuân thủ các hướng dẫn và biện pháp phòng ngừa này sẽ giúp bảo vệ sức khỏe của bạn và những người xung quanh khỏi các bệnh lây qua đường máu.