

BẢO VỆ TRẺ EM GIỮA ĐẠI DỊCH COVID-19

*PGS.TS.BS Phùng Nguyễn Thế Nguyên
Chuyên khoa Nhi*

1. Từ khi dịch COVID-19 khởi phát tại Vũ Hán (Trung Quốc), trường hợp trẻ em bị nhiễm bệnh và tử vong là bao nhiêu %?

Có 87% người từ 30-80 tuổi. Trẻ em ở Trung Quốc khoảng 2%, trong đó 1% từ dưới 10 tuổi và 1% từ 10-20 tuổi. Tại Hàn Quốc có 6,3% trẻ dưới 20 tuổi mắc bệnh. Ở Mỹ có 5% trẻ dưới 20 tuổi mắc bệnh. Việt Nam đến nay tháng 3 năm 2020, có 4 trẻ mắc bệnh trong số 240 ca của cả nước.

Các trường hợp tử vong: Trung Quốc có 1 trẻ 14 tuổi, Hàn Quốc không ghi nhận tử vong ở trẻ, Pháp có 1 trẻ 16 tuổi, Anh có 1 trẻ 5 tuổi và 1 trẻ 13 tuổi, Bỉ có 1 trẻ 12 tuổi, Mỹ có 3 trẻ: 17 tuổi (California), nữ nhi ở Illinois, 1 trẻ 14 tuổi ở New York. Tuy nhiên ca nữ nhi ở Mỹ chưa xác định nguyên nhân chính xác trực tiếp gây tử vong ở trẻ có nhiễm COVID-19 hay không.

Nói chung tỷ lệ mắc thấp và trẻ mắc thường không triệu chứng hay triệu chứng nhẹ và tử vong rất ít.

2. Vì sao trẻ em mắc COVID-19 ít triệu chứng, thậm chí không có triệu chứng?

Trẻ em nhiễm COVID-19 thường không triệu chứng, hay triệu chứng nhẹ như sốt nhẹ (hết sốt nhanh trong vòng 24 giờ), ho khan, hắt hơi, đau họng. Ít có viêm phổi (có thể không có khó thở), cũng ít có hội chứng suy hô hấp cấp (chủ yếu gây tử vong ở người lớn). Điều này cũng giống bệnh SARS 2002 và MERS-CoV 2015.

Chưa có giải thích nào trọn vẹn cho điều kỳ lạ này. Có một số lý do được nêu lên:

- Trẻ không phải là đối tượng tiếp xúc đầu tiên. Trẻ được chăm sóc, cách ly, hạn chế tiếp xúc. Người lớn mắc bệnh đã được cách li với trẻ.
- Trẻ nữ nhi có kháng thể từ mẹ cho.
- Trẻ được miễn dịch chéo chống lại virus do được chủng ngừa.
- Miễn dịch của trẻ khác với miễn dịch của người lớn (> 50 tuổi miễn dịch với virus giảm?).
- SARS CoV2 xâm nhập qua thụ thể ACE2, mà thụ thể này ở trẻ em chưa hoàn thiện.
- Trẻ em hầu hết đều được hướng dẫn giữ vệ sinh cá nhân, rửa tay đúng cách đúng thời điểm (do được hướng dẫn phòng ngừa bệnh Tay Chân Miệng, ...).

3. Có phải vắc xin ngừa bệnh lao hay một số vắc xin khác đã giúp cho hệ miễn dịch của trẻ em vững vàng hơn trước virus SARS-CoV-2?

Chích ngừa lao được thực hiện tại các nước châu Á, nơi bệnh lao vẫn còn, và không chích toàn dân như ở các nước như Mỹ, châu Âu, Úc. Phải chăng đó tạo nên sự khác biệt giữa tỷ lệ

nhiễm và nặng khi nhiễm SARS CoV2 của châu Á và các nước khác không vẫn đang là câu hỏi cần nghiên cứu chứng minh. Úc là nước đang thực hiện nghiên cứu đó.

Vaccin BCG giúp bảo vệ bệnh lao nặng, nhiễm trùng đường hô hấp. Các nước có chương trình chủng BCG lâu (Nhật, Hàn, Việt Nam) và các nước mới có chương trình (Iran, 1984) và các nước không có (Ý, Mỹ) có tỷ lệ mắc và tử vong do SARS CoV2 khác nhau. Phải chăng đây là lý do hay không? Còn chờ kết quả của nghiên cứu.

Sự tác động của các chủng ngừa khác như sởi, ... lên tình trạng nhiễm SARS CoV2 ở trẻ em là chưa có bằng chứng rõ ràng nào.

Tất cả đều có thể.

4. Một số chuyên gia khuyến cáo trong mùa bệnh COVID-19, việc tiêm chủng cho trẻ em vẫn nên tiếp tục. Tuy nhiên, trong giai đoạn hạn chế đi lại hiện nay, nhiều phụ huynh dẫn đò về việc đưa trẻ đi tiêm ngừa. Vậy, vắc xin nào phải theo đúng lịch trình, vắc xin nào thì có thể trì hoãn, đợi qua dịch được?

Chủng ngừa cho trẻ là quan trọng, chủng ngừa giúp bảo vệ trẻ chống lại các bệnh thường gặp, thường có tỷ lệ tử và cả di chứng cũng cao. Vì vậy phụ huynh nên cho trẻ chủng ngừa đúng và đầy đủ. Các cơ sở chủng ngừa cũng chủ động hẹn giờ, tránh đông người, tuân thủ đúng các quy tắc phòng dịch. Do đó, ngay sau khi hết cách ly xã hội, đưa trẻ chủng ngừa đúng.

Nếu không chích ngừa, xuất hiện các bệnh khác chồng lên trong dịch COVID-19 sẽ lại thêm gánh nặng y tế.

Trong tất cả các chủng ngừa:

Lao được chích ngay sau khi sanh (trẻ > 2 kg), và Viêm gan siêu vi B.

Các mũi thứ 1 của Bạch Hầu, Ho gà, Uốn ván, HiB và mũi 2 của Viêm gan siêu vi B sẽ được chích vào tháng thứ 2. Mũi thứ 2 thông thường sẽ được chích vào tháng thứ 3 (nhưng vẫn tăng tạo đáp ứng miễn dịch tốt khi chích trong vòng 1-2 tháng). Vậy nên mũi thứ 2 có thể chờ trong vòng 1-2 tháng. Mũi thứ 3 của thuốc này sẽ được chủng ngừa bình thường vào tháng thứ 4, nhưng có thể cách tối đa đến 6 tháng.

Sởi là bệnh nguy hiểm, nên chích sớm nhất có thể, không nên trì hoãn (dịch Ebola, bệnh sởi là lý do tử vong cao trong thời gian dịch Ebola ở Congo).

Viêm não Nhật Bản thường xảy ra từ tháng 6-10, chủng ngừa cần 2 tuần - 1 tháng có hiệu quả bảo vệ. Nếu chích vắc xin cũ thì chích 2 mũi liên tiếp, cách nhau 1-2 tuần (trẻ nhất là 4 tuần). Dựa vào lịch này và tình hình dịch, phụ huynh cho trẻ chích ngừa thích hợp.

5. Trong thời gian này, khi trẻ có dấu hiệu sốt, ho, đau họng... làm sao để cha mẹ biết đó là cảm thường hay là triệu chứng COVID-19? Trường hợp nào phải đi bệnh viện ngay?

Không thể phân biệt cảm thường hay cúm với COVID-19 bằng các triệu chứng trên. Nhưng khi trẻ có yếu tố tiếp xúc với người nhiễm hay nghi nhiễm SARS CoV2 trong vòng 14 ngày gần đây. Trẻ cần đến bệnh viện khám và sàng lọc.

Cũng cần lưu ý phụ huynh, vì cũng đã có nhiều phụ huynh sợ con em mình đi bệnh viện, đến khám chỗ đông người, đã đưa cháu đến khám trễ vì cháu mắc các bệnh khác.

COVID-19 chỉ là 1 trong số các bệnh mà trẻ có thể mắc, trẻ có thể mắc các bệnh khác và cũng rất nguy hiểm nếu đến khám trễ hay nhập viện trễ như viêm phổi, viêm cơ tim,... do vi khuẩn hay virus khác.

Trẻ cần đến bệnh viện ngay khi có những dấu hiệu của bệnh nặng, do bất kỳ nguyên nhân gì, như trẻ li bì; nôn, ói tất cả mọi thứ; co giật, khó thở, tiêu chảy nhiều nước, sốt cao, hay vẫn còn sốt sau 2-3 ngày bệnh.

6. Cần lưu ý điều gì về chế độ dinh dưỡng của trẻ em trong mùa dịch COVID-19?

Phải tăng cường sức đề kháng của cơ thể qua 3 biện pháp sau:

- Ăn uống đầy đủ
 - Uống đủ nước, nước chín, nhất là trong thời gian nắng nóng
 - Đảm bảo cung cấp đủ năng lượng
 - Đủ các chất, nhất là đủ đạm
 - Bổ sung thức ăn nhiều vitamin
 - Bổ sung kẽm
- Ngủ đủ thời gian, tùy theo tuổi, nhưng ít nhất 10 giờ/ngày
- Vận động hợp lý, thời gian vận động cho trẻ 1-2 tuổi cho trẻ chơi 1 giờ/ngày, 3-18 tuổi vận động 1 giờ/ngày

7. Cũng có một số phụ huynh lo ngại cuộc sống tĩnh tại trong nhà có thể khiến trẻ bị thừa cân. Vậy làm sao để tránh tình trạng này?

Đó có thể là vấn đề sẽ gặp phải. Ít vận động, xem tivi, ngồi nhiều, ăn nhiều nhất là thức ăn nhiều chất béo, đường. Do vậy, cần có chế độ ăn đầy đủ, hợp lý, vận động theo tuổi phù hợp. Nghĩa là phải chăm trẻ toàn diện để trẻ khỏe về cả thể chất, tinh thần và tâm lý.

Thức ăn có thể giúp giảm tình trạng thừa cân và tăng sức đề kháng là thức ăn nhiều đạm, rau, trái cây; hạn chế đường và lipid.

Phụ huynh cần quan tâm trẻ, sắp xếp thời gian chơi với trẻ, giúp trẻ vận động.

Trẻ em ban đầu nghỉ học rất mừng, nhưng dần thì sẽ chán và tâm lý không tốt. Điều này cũng ảnh hưởng đến đề kháng của trẻ.

8. Trẻ em là lứa tuổi hiếu động, nhiều em cảm thấy gò bó khi phải ở nhà dài ngày. Vậy, những việc gì các em có thể thực hiện tại nhà, vừa giải tỏa tâm lý, vừa hữu ích cho sức khỏe?

- Có nhiều cách tuy nhiên phải tùy vào tuổi của trẻ, từng hoàn cảnh gia đình, công việc của phụ huynh. Quan trọng tạo ra các hoạt động tích cực, đều đặn, giúp trẻ hoạt động thể lực. Bên cạnh ăn và ngủ điều độ.
- Trẻ < 5 tuổi ở nhà sẽ vui và chỉ cần phụ huynh chơi cùng, tạo ra các trò chơi kích thích khả năng khám phá của trẻ. Các trò chơi cùng các thành viên trong gia đình tham gia.

▪ Trẻ 6-10 tuổi: lúc đầu thì nghỉ học vui mừng, nhưng sau thì chán và xem game, xem TV. Lứa tuổi này phụ huynh có thể dành thời gian chơi với trẻ, tập vận động, đọc sách, chơi cờ, sắp ô chữ..., hướng dẫn trẻ làm các việc nhỏ trong nhà và học online theo chương trình của Bộ Giáo Dục.

▪ Trẻ 11-16 tuổi: Hướng dẫn trẻ học online theo chương trình của bộ Giáo Dục, khuyến trẻ tập thể dục 1 giờ/ngày, đọc sách, tìm các chủ đề cho trẻ tìm hiểu, khám phá. Cũng có thể các việc đơn giản như: phụ dọn phòng trẻ, nhà cửa, sắp xếp lại sách vở, tủ đồ chơi..., dạy trẻ học nấu ăn.

Thời gian cách ly xã hội giúp cho các thành viên trong gia đình có cơ hội sống chậm lại, cơ hội quan tâm nhau, hiểu nhau hơn nên cũng là cơ hội quý giá. Mong mọi người có thể trải nghiệm những khoảng thời gian ngọt ngào bên những đứa trẻ thân yêu của mình.

9. Những môn thể thao nào phù hợp với trẻ em để có thể tập trong nhà được ạ?

Trong thời gian cách ly xã hội, người dân tập thể dục, sống tích cực, nhằm tăng cường đề kháng với SARS CoV2. Trẻ em nên vận động 1 giờ/ngày và người lớn 30 phút/ngày.

Tùy theo tuổi, nơi ở, hoàn cảnh mà có thể có các dụng cụ, phương tiện tập luyện khác nhau. Quan trọng là mục tiêu và ý thức của mỗi người. Trẻ em cần người lớn hướng dẫn và nhắc nhở.

Các môn thể thao như đi bộ, leo cầu thang, nhảy dây, nhảy theo nhạc, tập lắc vòng, tập nhảy, tập theo các chương trình trong video trên mạng, tập theo các bài tập có thời gian sẵn trên các youtube, ...

10. Khi mùa dịch COVID-19 kết thúc, trẻ em trở lại trường học thì bản thân các em và phụ huynh cần lưu ý điều gì? Thời gian đầu sau dịch, liệu việc đi học bằng xe buýt, xe đưa đón chung có an toàn không?

Khi trẻ em trở lại trường, các biện pháp an toàn nhằm tránh lây nhiễm mà Bộ Y tế đã khuyến cáo, 5K: trong đó có rửa tay thường xuyên, tránh chạm tay mũi, mắt, miệng, mang khẩu trang, che mặt khi ho, hắt hơi, ...

Nếu chúng ta không còn ca mới, chúng ta kiểm soát tốt biên giới, nhập cảnh... Chúng ta ít có nguồn lây. Tuy nhiên, khi mà cả thế giới vẫn còn dịch, thì đi xe bus hay xe đưa đón đều phải tuân thủ các biện pháp phòng lây nhiễm theo khuyến cáo của Bộ Y tế. Các phương tiện công cộng phải tuân thủ quy định về số người, khoảng cách, mở cửa khi lên xuống.

Ở thời điểm hiện tại, dù đang trong quá trình chống dịch, nhưng các diễn tiến cho thấy chúng ta đang đi đúng hướng. Với sự đồng lòng của toàn xã hội, hy vọng chúng ta ỏ định được dịch sớm. Nhà nước sẽ cân nhắc thời điểm cho trẻ đi học lại phù hợp nhất. Phụ huynh cũng phải chuẩn bị cho các cháu kiến thức cần thiết như rửa tay đúng cách, không chạm tay lên mắt, mũi, miệng, ho khác đúng cách, cảnh giác với các vật dụng dễ lây như nắm cửa, nút bấm thang máy, nhà vệ sinh. Cần chuẩn bị cho bé một số vật dụng cơ bản như khăn giấy, bình uống nước riêng, khẩu trang khi tham gia các phương tiện giao thông công cộng.

Nhà trường cùng phụ huynh cần xem xét môi trường học cho con có thông thoáng không? Đủ các điều kiện vệ sinh khi trẻ quay lại trường.

Phụ huynh cần theo dõi sức khỏe trẻ mỗi ngày, để phối hợp nhà trường xử trí các tình huống khi trẻ sốt, ho. Trẻ con cũng như người lớn có nhu cầu ăn học, vui chơi và hòa nhập xã hội. Chúng ta cần chuẩn bị tốt khi các con quay lại trường.

Phụ huynh cũng cần tránh tâm lý lo lắng, căng thẳng quá mức, vì như vậy sẽ làm cho việc đi học của bé nặng nề hơn./.