

Tìm hiểu về Virus và Vi khuẩn: Tại sao chúng ta cần rửa tay trước khi ăn?

Chào các em! Hằng ngày, chúng ta thường được bố mẹ, thầy cô nhắc nhở phải rửa tay sạch sẽ trước khi ăn. Nhưng các em đã bao giờ tự hỏi tại sao việc làm đơn giản này lại quan trọng đến vậy chưa? Câu trả lời nằm trong một thế giới vô cùng nhỏ bé mà mắt thường không thể nhìn thấy, đó là thế giới của virus và vi khuẩn. Hãy cùng nhau khám phá nhé!

Phần 1: Khám phá thế giới vi sinh vật

Xung quanh chúng ta, trên mọi đồ vật, trong không khí, và ngay cả trên cơ thể chúng ta đều có vô số các sinh vật nhỏ bé. Trong đó, virus và vi khuẩn là hai nhóm phổ biến nhất.

1. Vi khuẩn (Bacteria) là gì?

Vi khuẩn là những sinh vật đơn bào (chỉ có một tế bào) có kích thước rất nhỏ, thuộc nhóm sinh vật nhân sơ (tế bào chưa có nhân hoàn chỉnh).

- **Cấu tạo:** Cấu tạo của vi khuẩn rất đơn giản, gồm 3 phần chính: **Vùng nhân (chứa vật chất di truyền), chất tế bào và màng tế bào. Bên ngoài màng tế bào thường có một lớp vách tế bào vững chắc.**
- **Giải thích:** Hãy tưởng tượng vi khuẩn như một quả bóng bay tí hon. Lớp vỏ bóng là vách tế bào và màng tế bào, không khí bên trong là chất tế bào, và

một sợi chỉ cuộn tròn ở giữa là vùng nhân. Chúng có thể tự sinh sản bằng cách phân đôi.

- **Ví dụ minh họa:**

1. **Vi khuẩn có lợi:** Vi khuẩn *Lactobacillus* có trong sữa chua giúp lên men sữa, tạo ra vị chua ngon và tốt cho hệ tiêu hóa của chúng ta.
2. **Vi khuẩn có lợi:** Vi khuẩn *E. coli* sống trong ruột già giúp chúng ta tiêu hóa thức ăn và sản xuất vitamin K.
3. **Vi khuẩn có hại:** Vi khuẩn *Vibrio cholerae* gây ra bệnh tả, một bệnh truyền nhiễm nguy hiểm qua đường tiêu hóa.

2. Virus là gì?

Virus là một dạng sống thậm chí còn nhỏ và đơn giản hơn cả vi khuẩn. Chúng chưa có cấu tạo tế bào hoàn chỉnh.

- **Cấu tạo:** Cấu tạo của virus siêu đơn giản, chỉ gồm 2 phần chính: Lớp vỏ protein bên ngoài và phần lõi là vật chất di truyền (ADN hoặc ARN).
- **Giải thích:** Virus không thể tự sống và sinh sản. Chúng giống như những "kẻ cướp" tí hon, phải xâm nhập vào bên trong tế bào sống của sinh vật khác (như người, động vật, thực vật) và sử dụng "nhà máy" của tế bào đó để tạo ra vô số virus mới. Quá trình này gọi là ký sinh bắt buộc.
- **Ví dụ minh họa:**

1. **Virus cúm (Influenza virus):** Gây ra bệnh cúm mùa với các triệu chứng như sốt, ho, đau họng.
2. **Virus Corona (SARS-CoV-2):** Gây ra đại dịch COVID-19 mà chúng ta đã trải qua.
3. **Virus dại:** lây truyền từ động vật bị bệnh (như chó, mèo) sang người qua vết cắn, gây ra bệnh dại rất nguy hiểm.

Phần 2: So sánh sự khác biệt giữa Virus và Vi khuẩn

Để dễ dàng phân biệt, chúng ta hãy cùng xem bảng so sánh dưới đây:

Tiêu chí	Vi khuẩn	Virus
Kích thước	Lớn hơn virus (đo bằng micromet - μm)	Rất nhỏ, nhỏ hơn vi khuẩn hàng chục đến hàng trăm lần (đo bằng nanomet - nm)
Cấu tạo	Có cấu tạo tế bào (dù là nhân sơ), có đầy đủ các thành phần của một tế bào sống.	Không có cấu tạo tế bào, chỉ gồm vỏ protein và lõi axit nucleic.
Cách sống	Phần lớn có thể sống độc lập ở nhiều môi trường (đất, nước, không khí). Một số ký sinh.	Bắt buộc phải ký sinh nội bào, không thể sống và sinh sản bên ngoài tế bào chủ.
Vai trò	Có cả loại có lợi (giúp tiêu hóa, lên men) và có hại (gây bệnh).	Hầu hết đều có hại, là tác nhân gây bệnh cho mọi sinh vật.
Điều trị	Bệnh do vi khuẩn có thể điều trị bằng thuốc kháng sinh.	Bệnh do virus không thể điều trị bằng thuốc kháng sinh, chủ yếu dùng thuốc điều trị triệu chứng và phòng ngừa bằng vắc-xin.

Phần 3: Bàn tay - "Trạm trung chuyển" mầm bệnh

Bây giờ chúng ta sẽ quay lại câu hỏi chính: Tại sao phải rửa tay trước khi ăn?

1. Bàn tay của chúng ta "bẩn" đến mức nào?

Trong một ngày, đôi tay của chúng ta tiếp xúc với vô số bề mặt khác nhau. Mỗi lần chạm là một cơ hội để virus và vi khuẩn "nhảy" lên tay.

- **Giải thích:** Khi các em chạm vào tay nắm cửa, nút bấm thang máy, bàn ghế, điện thoại, tiền bạc, hay chơi đùa dưới đất... hàng triệu vi khuẩn và virus từ những bề mặt đó sẽ bám vào da tay. Mắt thường không thể thấy chúng, nhưng chúng thực sự tồn tại ở đó.

- **Ví dụ minh họa:**

1. Một người bị cúm hắt hơi và dùng tay che miệng. Virus cúm sẽ bám đầy trên tay người đó. Khi họ chạm vào tay nắm cửa, virus sẽ truyền sang tay nắm cửa. Em đi qua, chạm vào tay nắm cửa đó, và virus cúm giờ đã ở trên tay em.
2. Sau khi đi vệ sinh, nếu không rửa tay kỹ, vi khuẩn E.coli từ phân có thể còn sót lại trên tay.

2. Tại sao rửa tay **TRƯỚC KHI ĂN** lại cực kỳ quan trọng?

Ăn uống là con đường trực tiếp đưa mầm bệnh từ tay vào cơ thể.

- **Giải thích:** Khi chúng ta dùng tay bốc thức ăn hoặc cầm các dụng cụ ăn uống (đũa, thìa), virus và vi khuẩn từ tay sẽ dễ dàng di chuyển lên thức ăn và theo vào miệng. Khi vào trong hệ tiêu hóa hoặc hệ hô hấp,

chúng sẽ tìm thấy môi trường lý tưởng để sinh sôi, nảy nở và gây bệnh.

• Ví dụ minh họa:

1. Em vừa chơi đá bóng ngoài sân, tay bám đầy đất cát và vi khuẩn. Nếu không rửa tay mà cầm ngay một chiếc bánh mì để ăn, em đã vô tình "ăn" luôn cả những vi khuẩn có hại, có thể gây đau bụng, tiêu chảy.
2. Tay em chạm vào nơi có virus gây bệnh tay chân miệng. Sau đó, em dùng tay đó để bóc một miếng hoa quả. Virus sẽ theo miếng hoa quả vào miệng và gây bệnh.

Phần 4: Rửa tay đúng cách - "Tắm khiên" bảo vệ sức khỏe

Rửa tay không chỉ là tráng tay qua nước, mà cần phải thực hiện đúng cách với xà phòng để loại bỏ hiệu quả mầm bệnh.

1. Những thời điểm "vàng" cần rửa tay

Hãy ghi nhớ những thời điểm quan trọng cần phải rửa tay:

- **Luôn luôn:** Trước khi ăn và trước khi chế biến thức ăn.
- **Luôn luôn:** Sau khi đi vệ sinh.
- Sau khi ho, hắt hơi, xì mũi.
- Sau khi chơi đùa, tiếp xúc với đất cát, chất bẩn.
- Sau khi tiếp xúc với vật nuôi.
- Sau khi trở về nhà từ nơi công cộng (trường học, siêu thị, công viên...).
- Trước và sau khi chăm sóc người bệnh.

2. Sáu bước rửa tay thường quy của Bộ Y tế

Để đảm bảo tay sạch hoàn toàn, hãy thực hiện đủ 6 bước sau đây trong ít nhất 30 giây với xà phòng và nước sạch nhé!

1. **Bước 1:** Làm ướt hai lòng bàn tay bằng nước sạch. Lấy xà phòng vào lòng bàn tay. Chà sát hai lòng bàn tay vào nhau để tạo bọt.
2. **Bước 2:** Dùng lòng bàn tay này chà sát lên mu bàn tay kia và các kẽ ngoài của ngón tay. Thực hiện ngược lại với tay kia.
3. **Bước 3:** Chà hai lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ trong của ngón tay.
4. **Bước 4:** Chà mặt ngoài của các ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia (bằng cách nắm hai bàn tay vào nhau).
5. **Bước 5:** Dùng bàn tay này nắm lấy ngón cái của bàn tay kia và xoay tròn. Thực hiện ngược lại.
6. **Bước 6:** Chụm các đầu ngón tay của bàn tay này và chà sát vào lòng bàn tay kia theo chuyển động xoay tròn. Thực hiện ngược lại. Cuối cùng, rửa sạch tay dưới vòi nước chảy đến hết xà phòng và lau khô tay bằng khăn sạch.

Kết luận

Các em thấy đấy, virus và vi khuẩn tuy nhỏ bé nhưng có thể gây ra những ảnh hưởng lớn đến sức khỏe. Một hành động đơn giản, không tốn nhiều thời gian như **rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn** lại chính là một "tấm khiên" vững chắc giúp chúng ta ngăn chặn sự xâm nhập của các mầm bệnh nguy hiểm. Hãy biến việc rửa tay thành một thói quen hằng ngày để bảo vệ sức khỏe cho chính

bản thân, gia đình và bạn bè nhé!

VIDOCU.COM