

TRƯỜNG TIỂU HỌC PHẢ LỄ

TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG BỆNH CÚM MÙA, SỐT VIRUT

*Kính thưa các bậc phụ huynh, các đ/c giáo viên và các em học sinh thân mến!
Dưới đây là một số nguyên nhân, triệu chứng về bệnh **Cúm mùa và sốt virut** và cách phòng tránh.*

* BỆNH CÚM MÙA

1. Nguyên nhân:

- Theo Cục Y tế dự phòng, bệnh cúm mùa là bệnh truyền nhiễm cấp tính chủ yếu do các chủng virus cúm A(H3N2), cúm A(H1N1), cúm B và cúm C gây ra.

2. Đường lây:

- **Tiếp xúc ở khoảng cách gần:** thường là dưới 2m do các giọt bắn chứa virus sau khi người bệnh nói chuyện, ho, hắt hơi có thể qua không khí dính vào cơ thể người bệnh.

- **Tiếp xúc với cơ thể người bệnh:** xảy ra khi chạm vào tay, mặt của người bệnh sau đó chạm vào mũi, miệng hay mặt của mình.

- **Gián tiếp qua các vật dụng:** virus có thể tồn tại trên dụng cụ hoặc bề mặt như điện thoại, máy tính, mặt bàn sau, tay nắm cửa và có thể gián tiếp lây nhiễm cho người lành.

3. Triệu chứng:

- Sốt: có thể gặp sốt cao từ 39.5 độ C, sốt liên tục.

- Đau đầu: đây là triệu chứng hay gặp trong bệnh cảm cúm, thường đau ở vùng thái dương và đỉnh đầu.

- Đau mắt: xuất hiện đau nhức, cay khốc mắt hai bên, viêm kết mạc mắt.

- Rét run: cùng với sốt, người bệnh có thể gặp ớn lạnh, rét run, sợ gió, thường gặp trong cúm bội nhiễm.

- Vã mồ hôi, khát nước: khi sốt giảm.

- Ho: thường là ho khan hoặc ho có đờm trắng kèm theo khàn tiếng.

- Nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi: có thể nghẹt mũi, khẹt khẹt ở 1 hoặc cả 2 bên hoặc chảy nước mũi màu trong suốt.

- Đau nhức cơ bắp: đau nhức toàn thân khiến người bệnh mệt mỏi, không muốn đi chuyển.

- Rối loạn tiêu hóa: một số ít người bệnh có thể gặp biểu hiện đắng miệng, chán ăn, buồn nôn hoặc tiêu chảy.

4. Biến chứng:

- Viêm phổi nặng, suy hô hấp cấp và thậm chí tử vong.

5. Phòng bệnh:

- Tiêm vaccine phòng cúm
- Hình thành thói quen tốt:
 - + Giữ vệ sinh cá nhân bằng cách rửa tay sạch sẽ với **xà phòng**, đúng cách trước và sau ăn.
 - + Đeo **khẩu trang y tế** khi ra đường. Che miệng khi hắt hơi.
 - + Giữ gìn nhà bếp và phòng tắm sạch sẽ.
 - + Không nên đi bơi ở những hồ bơi không được sạch sẽ, vệ sinh.
 - + Tránh gần gũi, tiếp xúc với người bệnh cúm và giữ khoảng cách tối thiểu 2m với người bệnh.
 - + Ăn những thực phẩm được nấu sôi, chín kỹ, trái cây chống oxy hóa giúp tăng đề kháng.
 - + Giữ ấm cơ thể
 - + Tập thể dục thường xuyên giúp tăng đề kháng cho cơ thể.
- Vệ sinh phòng học thoáng mát, gọn gàng sạch sẽ.
- Thực hiện vệ sinh nhà cửa, trường học và vật dụng sinh hoạt bằng dung dịch sát khuẩn thông thường, phòng ở phải sạch sẽ thoáng khí.
- Khi có triệu chứng ho, sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi cần đến ngay cơ sở y tế để được khám, xử trí kịp thời.



* BỆNH SỐT VIRUT

1. Nguyên nhân:

- Do thời tiết lạnh, mưa phùn, độ ẩm không khí cao
- Ảnh hưởng của thời tiết nên bề mặt niêm mạc yếu, dễ nhiễm các bệnh về đường hô hấp
- Đối tượng dễ mắc bệnh chủ yếu là người già và trẻ em

2. Triệu chứng:



3. Chăm sóc và phòng bệnh:

- Thường xuyên vệ sinh cá nhân tốt như vệ sinh răng miệng bằng dung dịch nước muối hoặc nước súc miệng fluor, nhỏ thuốc mũi, thuốc mắt, hoặc theo phương pháp cổ truyền là lấy tỏi giã lấy nước nhỏ mũi cũng rất hiệu quả.
- Phải giữ ấm cơ thể nhất là vùng cổ và ngực
- Tăng cường chế độ dinh dưỡng, ăn thức ăn khi còn nóng
- Buổi sáng thức dậy cần mặc ấm và ăn no
- Cần giữ vệ sinh nơi ở sạch sẽ và môi trường xung quanh như phát quang bụi rậm, cống rãnh...
- Trẻ mắc bệnh cần cho trẻ nghỉ học để tránh lây sang các bạn khác
- Khi trẻ sốt cho trẻ uống nước hoa quả, chườm mát cho trẻ, không mặc quá nhiều quần áo cho trẻ.
- Cho trẻ ăn thức ăn loãng, dễ tiêu.
- Trẻ sốt kéo dài cần đưa trẻ đến trạm y tế để điều trị kịp thời.

Hy vọng sau bài tuyên truyền này các bậc phụ huynh sẽ có thêm nhiều kiến thức chăm sóc cho con em mình thật tốt đồng thời các em học sinh hình thành được các thói quen tốt, các đ/c giáo viên biết cách nhận biết học sinh bị bệnh để cách ly kịp thời giúp phòng chống bệnh cúm mùa và sốt virut./.

Nơi nhận:

- BGH (để b/c);
- CBGVNV (để t/h);
- Lưu HSYT.

**NGƯỜI XÂY DỰNG
PHỤ TRÁCH Y TẾ**

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Chu Thị Thùy

Đào Thị Mơ