

Bài tuyên truyền phòng chống dịch bệnh Cúm mùa

Như chúng ta đã biết trong thời điểm hiện nay các bệnh về cúm đang diễn ra rất nhiều ở mọi lứa tuổi, thời tiết thay đổi thất thường nguy cơ mắc bệnh cúm càng cao, lây lan thành dịch bệnh càng nhanh hơn. Đặc biệt đối với trẻ em sức đề kháng còn kém dễ mắc bệnh hơn các lứa tuổi khác, để hạn chế tới mức thấp nhất việc trẻ có thể nhiễm bệnh hôm nay cô sẽ tuyên truyền để các em hiểu thêm về bệnh cúm để có cách phòng bệnh tốt nhất cho trẻ.

1. Bệnh cúm mùa là gì

Là bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính do vi rút cúm gây ra. Bệnh có khả năng lây nhiễm cao từ người sang người, có khả năng gây thành đại dịch và biến chứng hô hấp có thể gây tử vong.

2. Cơ chế lây bệnh?

Bệnh lây qua đường hô hấp do tiếp xúc với vi rút từ người bệnh thông qua dịch tiết khi hắt hơi, sổ mũi trong thời gian từ 1 đến 7 ngày sau khi khởi phát bệnh.

3. Dấu hiệu của bệnh cúm mùa là gì?

- Sốt (trên 38 độ) kéo dài 2-3 ngày;
- Đau đầu, đau cơ, mệt mỏi;
- Hắt hơi, chảy nước mắt, nước mũi;
- Ho (ho khan hoặc ho có đờm);
- Đau họng và sổ mũi: Chảy nước mũi, nghẹt mũi, hắt xì, đau tai, ngứa và khô cổ họng, ho.
- Ăn không ngon, mệt mỏi.
- Khả năng vị giác và khứu giác có thể bị giảm. khan giọng, nói như nghẹt mũi.
- Trường hợp nặng: bệnh có thể diễn biến gây viêm phổi, suy hô hấp ... và có thể dẫn đến tử vong.

4. Các biện pháp khác để phòng ngừa cúm:

- Tiêm phòng vắc xin là cách tốt nhất để phòng ngừa bệnh cúm.
- Giữ ấm cơ thể khi thời tiết trở lạnh, nhất là khi đi chơi ngoài trời vào buổi tối hoặc sáng sớm, ở các vị trí quan trọng như bàn chân, bàn tay, ngực, cổ, đầu.
- Nên tránh không gần người đang bị cảm cúm nhất là trong 3 ngày đầu vì lúc đó siêu virut dễ truyền nhiễm nhiều nhất.
- Phải uống nước ấm, tránh ăn những thức ăn lấy trực tiếp từ tủ lạnh như: kem, đá, nước lạnh.
- Thường xuyên rửa tay kỹ bằng xà phòng với nước sạch, tránh tối đa việc chùi tay lên mắt và mũi.

- Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi.
- Vứt bỏ khăn giấy đúng cách sau khi sử dụng.
- Ở nhà khi cảm thấy không khỏe.
- Tránh chạm vào mắt, mũi hay miệng.
- Uống nhiều sinh tố C được chứng minh là dùng để trị cảm cúm hay phòng ngừa cảm cúm
- Tăng cường dinh dưỡng, ăn đầy đủ các nhóm dưỡng chất như: Tinh bột, chất đạm, chất béo, rau củ quả để bổ sung đầy đủ vitamin và khoáng chất vừa giúp phát triển hoàn thiện cả về thể chất lẫn tinh thần cũng như tăng cường hệ miễn dịch.

5. Làm gì khi mắc cảm cúm?

Nếu bản thân có các dấu hiệu nghi ngờ mắc cúm như trên thì cần hạn chế tiếp xúc với mọi người, đeo khẩu trang để phòng lây nhiễm, liên hệ với cán bộ y tế của nhà trường để được tư vấn và chăm sóc sức khỏe kịp thời. Đồng thời cũng nên phòng tránh truyền nhiễm bệnh sang người khác, bằng cách:

- Không khạc nhổ bừa bãi.
- Khi ho hay hắt xì nên lấy khăn giấy che mũi, che miệng
- Rửa tay sau khi ho hay hắt xì
- Vệ sinh môi trường thông thoáng, không vứt rác tùy tiện

Trên đây là bài tuyên truyền phòng chống bệnh cúm mùa. Mong rằng CBVC trong trường, các bậc phụ huynh cùng các em học sinh sẽ có những kiến thức để phòng chống bệnh tốt hơn, bảo vệ sức khỏe tốt hơn cho mình và những người xung quanh.

PHÒNG CHỐNG BỆNH CÚM MÙA

Cúm mùa là bệnh truyền nhiễm đường hô hấp cấp tính do virus cúm gây nên. Cúm mùa có thể để lại nhiều biến chứng nặng nề nếu không được điều trị kịp thời.

Tại Việt Nam, bệnh cúm mùa thường gây nên bởi virus A, B, C, trong đó thường gặp nhất ở người là chủng cúm A và B. Triệu chứng của bệnh cúm mùa rất khó phân biệt với các bệnh đường hô hấp khác, việc chẩn đoán và điều trị phải tuân thủ theo hướng dẫn của cơ quan y tế.



Để chủ động phòng chống bệnh cúm mùa, bảo vệ sức khỏe của bản thân gia đình và cộng đồng.

BỘ Y TẾ KHUYẾN CÁO

1



Người dân khi có triệu chứng ho, sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi, **không tự ý làm xét nghiệm và mua thuốc điều trị tại nhà** mà cần liên hệ với cơ sở y tế để được tư vấn, khám và xử trí kịp thời.

2



Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi, tốt nhất che bằng khăn vải hoặc khăn tay hoặc khăn giấy dùng một lần hoặc ống tay áo để làm giảm phát tán các dịch tiết đường hô hấp.

3



Đeo khẩu trang, rửa tay bằng xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch sát khuẩn tay (nhất là sau khi ho, hắt hơi), không khạc nhổ bừa bãi nơi công cộng.

4



Hạn chế tiếp xúc với người mắc bệnh cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh khi không cần thiết.

5



Thực hiện lối sống lành mạnh, tăng cường vận động thể lực, nâng cao sức khỏe.