

Móng Cái, ngày 7 tháng 01 năm 2025

**BÀI TUYÊN TRUYỀN
PHÒNG CÁCH BỆNH VÀO MÙA XUÂN
THÁNG 01/2025**

Kính thưa quý vị phụ huynh, các thầy giáo cô giáo và toàn thể học sinh thân mến!

Mùa đông xuân là lúc thời tiết giao mùa, một số bệnh dịch cần phòng tránh đối với tất cả mọi người.

1.Sốt Virút:

Sốt virút là bệnh lây truyền qua đường hô hấp, bệnh thường gặp ở trẻ em và phụ nữ mang thai, những người có sức đề kháng kém.

Hiện nay dịch bệnh sốt vi rút là loại bệnh đang phổ biến trong trường học và trong cộng đồng, nếu không được phát hiện và điều trị kịp thời sẽ gây ra các biến chứng: truy tim mạch, nhiễm khuẩn.....

* **Đường lây truyền:** bệnh lây truyền qua đường hô hấp, qua dịch tiết mũi họng, do tiếp xúc với người mang bệnh trong khi nói chuyện, ho, hắt hơi thì bắn nước bọt sang người lành và gây bệnh.

*** Triệu chứng của bệnh sốt virút**

- **Sốt cao:** Đây là biểu hiện thường gặp ở những trường hợp sốt do virus, thường từ 38 đến 39 độ C, thậm chí 40-41 độ C. Trong cơn sốt, trẻ thường mệt mỏi và ít đáp ứng với các loại thuốc hạ sốt thông thường như paracetamol... Khi hạ sốt, trẻ lại tỉnh táo, chơi bình thường.

- **Đau mỗi toàn thân:** Ở trẻ lớn thì đau cơ bắp nên trẻ thường kêu đau khắp mình, trẻ nhỏ có thể quấy khóc.

- **Đau đầu:** Một số trẻ có thể đau đầu nhưng vẫn tỉnh táo, không kích thích, vật vã.

- **Viêm long đường hô hấp:** Các biểu hiện của viêm long đường hô hấp như ho, chảy nước mũi, hắt hơi, họng đỏ...

- **Rối loạn tiêu hóa:** Thường xuất hiện sớm nếu nguyên nhân gây sốt do virus đường tiêu hóa, cũng có thể xuất hiện muộn hơn vài ngày sau khi sốt với đặc điểm là phân lỏng, không có máu, chất nhầy.

- **Viêm hạch:** Các hạch vùng đầu, mặt, cổ thường sưng to, đau có thể nhìn hoặc sờ thấy.

- **Phát ban:** Thường xuất hiện 2-3 ngày sau khi sốt, khi xuất hiện ban thì sẽ đỡ sốt.

- **Viêm kết mạc:** Kết mạc có thể đỏ, có dử mắt, chảy nước mắt.

- **Nôn:** Có thể trẻ nôn nhiều lần nhưng thường xuất hiện sau khi ăn, không có các biểu hiện nhiễm khuẩn. Các triệu chứng trên thường xuất hiện rất rầm rộ và sau 3-5 ngày sẽ giảm dần rồi mất đi, trẻ trở lại khỏe mạnh.

*** Phòng bệnh.**

- Sốt virus là bệnh dễ lây, nhất là trong gia đình và trường học. Nên hạn chế tiếp xúc với người bị sốt.

- Đeo khẩu trang khi đi ra đường, giữ vệ sinh cá nhân thật tốt.

- Khi HS bị sốt, nếu đang đi học, cần cho trẻ nghỉ học cho đến khi hết sốt, tránh lây cho các bạn khác.

- Vệ sinh sạch sẽ, nhỏ mắt, mũi bằng nước muối sinh lý tránh bội nhiễm vi khuẩn đường hô hấp. Ăn nhiều hoa quả giàu vitamin C để nâng cao sức đề kháng của cơ thể.

- Hạn chế dùng điều hòa nhiệt độ, giữ vệ sinh ăn uống cho bé. Sốt virus chưa có thuốc đặc hiệu, chủ yếu là điều trị triệu chứng. Để hạ sốt, thường dùng paracetamol liều 10 mg/kg, 6 giờ một lần.

2. Viêm họng cấp tính

- Bệnh thường xảy ra vào mùa đông, gặp cả ở người lớn và trẻ em. Triệu chứng đầu tiên là đau họng khi nuốt, sốt, khàn tiếng, ho do bị kích ứng ở đường hô hấp trên, có thể kèm theo sổ mũi.

- Nguyên nhân gây bệnh thường thấy do loại vi khuẩn liên cầu tan máu beta nhóm A, có nhiều trường hợp do vi rút. Nếu không được chữa trị hiệu quả, bệnh có thể dẫn đến viêm phổi, viêm khớp, biến chứng tại cơ tim và van tim hay còn gọi là thấp tim.

3. Viêm Amidan

- Triệu chứng đầu tiên khi bị viêm amidan, chúng ta sẽ cảm thấy khó nuốt, đau trong họng, cơn đau đôi khi kéo dài nhiều giờ đồng hồ. Trẻ có thể lạc giọng hoặc mất hẳn giọng nói, cảm thấy rất mệt mỏi và có thể sốt cao hơn 38⁰ C.

- Bên cạnh đó, khi bị viêm amidan ta sẽ cảm thấy miệng khô đắng, lưỡi trắng, niêm mạc họng đỏ và góc hàm có thể nổi hạch.

- Trong trường hợp bị viêm amidan mãn tính trẻ sẽ ngáy khi ngủ và chủ yếu thở bằng miệng. Khi nói chuyện, trẻ sẽ phát âm giọng mũi hoặc khó khăn khi phát âm. Tình trạng amidan mãn tính nếu không được điều trị kịp thời có thể gây ra hội chứng ngưng thở khi ngủ và sẽ ảnh hưởng đến chức năng của tai.

4. Cúm mùa

- Trẻ em là nhóm mắc căn bệnh này nhiều do sức đề kháng chưa hoàn thiện khiến vi rút cúm dễ dàng gây bệnh. Trong cúm, mầm bệnh là các vi rút cúm lây trực tiếp do tiếp xúc, giao tiếp hàng ngày, đặc tính vi rút là sinh sôi nảy nở nhanh nên có số lượng ô ạt tấn công cơ thể, nhất là những trẻ có hệ miễn dịch yếu.

- **Triệu chứng:** thường thấy như sốt nhẹ, có thể ớn lạnh, đau đầu, chóng mặt, ho, đau họng, nghẹt mũi, chán ăn, đặc biệt là hắt hơi nhiều và chảy nước mũi trong, nhẹ hoặc nghiêm trọng hơn. Thậm chí, một số bệnh cúm diễn tiến nhanh và ô ạt có thể khiến tử vong.

Khuyến cáo phòng chống bệnh cúm mùa:

1. Đảm bảo vệ sinh cá nhân, che miệng khi hắt hơi, thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước muối.
2. Giữ ấm cơ thể, ăn uống đủ chất để nâng cao thể trạng.
3. Vệ sinh và mở cửa thông thoáng mát nơi ở, lớp học, phòng làm việc, lau chùi bề mặt tiếp xúc, vật dụng bằng hóa chất sát khuẩn thông thường.
4. Tiêm vắc xin cúm mùa phòng bệnh.
5. Hạn chế tiếp xúc với bệnh nhân cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh.
6. 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.

*** Để phòng bệnh hô hấp cần lưu ý 1 số vấn đề sau:**

- Giữ ấm cơ thể khi thời tiết trở lạnh ở các vị trí quan trọng như bàn chân, bàn tay, ngực, cổ, đầu., nhất là khi chúng ta đi ngoài trời vào buổi tối hoặc sáng sớm.
 - Không nên tiếp xúc với người có biểu hiện bị cúm, viêm đường hô hấp và những chỗ đông người ngột ngạt, có khói thuốc lá.
 - Uống nước ấm, tránh ăn những thức ăn lấy trực tiếp từ tủ lạnh như: Kem, đá.
 - Tăng cường dinh dưỡng với thực đơn cân đối của các nhóm dưỡng chất như: Tinh bột, chất đạm, chất béo và rau củ quả.
 - Bổ sung đầy đủ vitamin và khoáng chất có chứa nhiều trong các loại rau củ quả.
 - Ngoài ra chúng ta còn cần phải thường xuyên giữ gìn vệ sinh cơ thể, vệ sinh môi trường sạch sẽ, rửa tay thường xuyên bằng xà phòng để phòng bệnh.
- Thực hiện tốt các biện pháp phòng bệnh để cơ thể khỏe mạnh!

**XÁC NHẬN CỦA BGH NHÀ TRƯỜNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG**



Vũ Thị Bình An

NGƯỜI TUYÊN TRUYỀN

Vi Thị Hường