

Móng Cái, ngày 11 tháng 11 năm 2024

BÀI TUYÊN TRUYỀN
Phòng chống dịch bệnh Chân - tay - miệng
Tháng 11/2024

1. Bệnh Tay - chân - miệng là gì?

Tay - chân - miệng là bệnh truyền nhiễm cấp tính ở trẻ em. Bệnh lây theo đường tiêu hoá và dễ phát triển thành dịch.

Bệnh do vi rút gây ra, hiện chưa có vắc xin phòng bệnh và chưa có thuốc điều trị đặc hiệu.

2. Ai có thể mắc bệnh Tay - chân - miệng?

Bệnh Tay - chân - miệng thường gặp ở trẻ em, nhất là trẻ dưới 5 tuổi.

3. Những biểu hiện của bệnh Tay - chân - miệng:

Bệnh biểu hiện ban đầu bằng sốt nhẹ, chán ăn, mệt mỏi, đau họng, nổi phỏng (bóng) nước.

Phỏng (bóng) nước trong miệng thường thấy ở lợi, lưỡi và mặt trong của má. Ban đầu là những chấm đỏ xuất hiện 1 - 2 ngày sau khi sốt, tiến triển thành phỏng (bóng) nước vỡ ra thành vết loét.

Phỏng (bóng) nước cũng xuất hiện ở da, thường thấy ở lòng bàn tay, lòng bàn chân...

4. Bệnh Tay - chân - miệng lây truyền như thế nào?

Bệnh lây trực tiếp từ người sang người:

- Qua trực tiếp với phân, dịch tiết mũi họng, phỏng (bóng nước bị vỡ).
- Qua tiếp xúc giữa trẻ em với nhau hoặc tiếp xúc với đồ chơi, bàn ghế, sàn nhà... bị nhiễm vi rút.
- Qua đường tiêu hóa do ăn uống phải thực phẩm chứa vi rút.

5. Cách phòng bệnh:

Hiện nay chưa có vắc xin phòng bệnh **Tay - chân - miệng** mọi người cần thực hiện tốt các biện pháp sau:

- Rửa tay cho trẻ nhiều lần trong ngày bằng xà phòng và nước sạch nhất là trước khi ăn và sau khi vệ sinh.
- Người chăm sóc trẻ cũng cần rửa tay nhiều lần nhất là khi chế biến thức ăn, trước khi cho trẻ ăn và sau khi vệ sinh cho trẻ.
- Không cho trẻ mút tay hoặc đưa đồ chơi lên miệng.
- Cho trẻ ăn chín uống chín, dùng riêng thìa, bát.
- Thường xuyên vệ sinh sàn nhà, vận dụng của trẻ bằng xà phòng hoặc nước sát khuẩn.

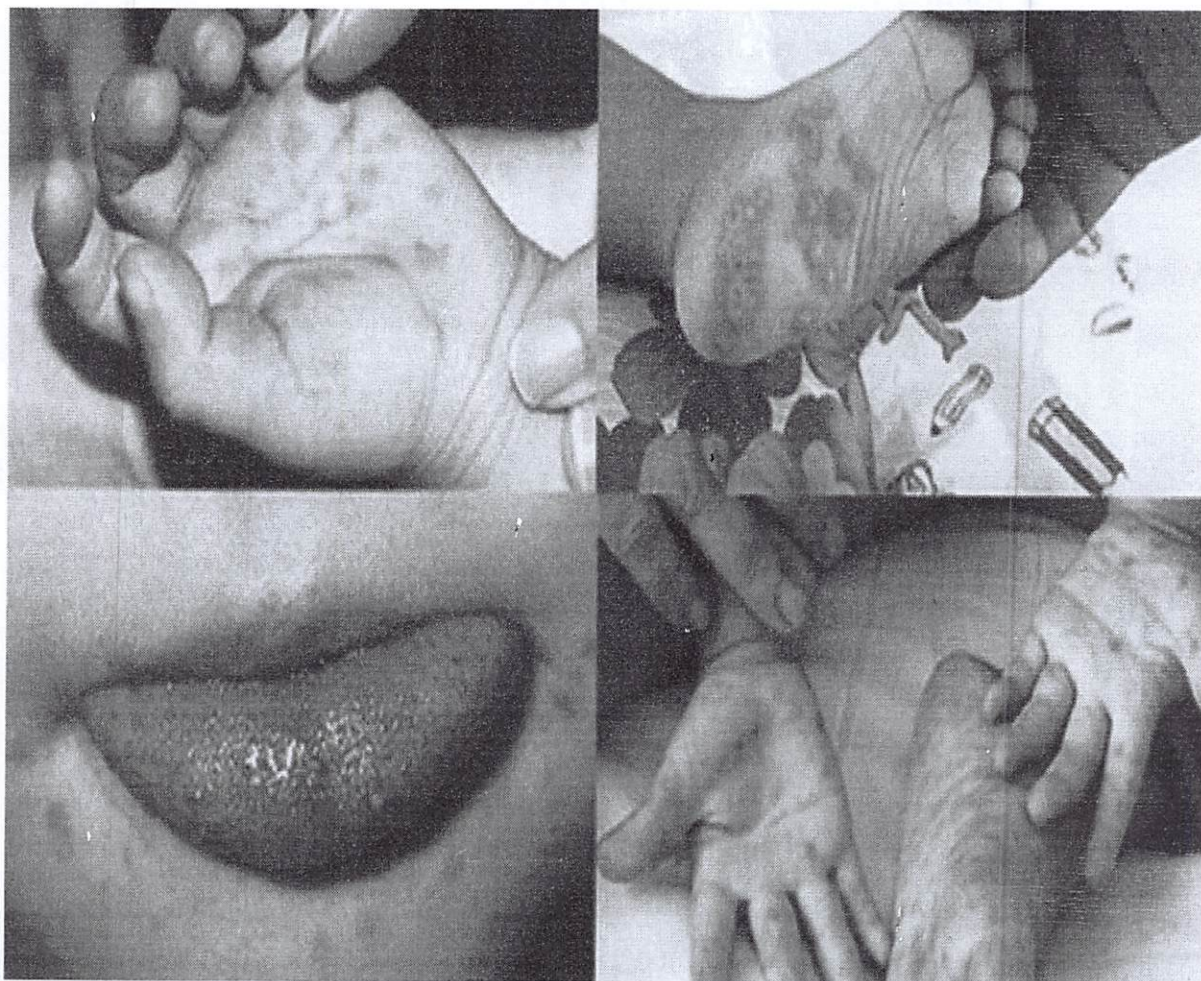
6. Nên làm gì khi trẻ bị mắc bệnh?

- Khi thấy trẻ sốt và xuất hiện nốt phỏng ở lòng bàn tay, lòng bàn chân hoặc niêm mạc miệng, cần đưa trẻ đến ngay cơ sở y tế.

- Khi trẻ bị bệnh phải cho trẻ nghỉ học, hạn chế tiếp xúc với trẻ khác.
- Không làm vỡ các nốt phỏng để tránh nhiễm trùng và lây lan bệnh.
- Hạn chế vận động, tăng cường dinh dưỡng, cho trẻ ăn thức ăn lỏng mềm như cháo, súp.

Nếu nghi ngờ mắc bệnh hãy liên hệ với cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn và điều trị kịp thời.

Một số hình ảnh về bệnh chân tay miệng:



TM. BAN CHĂM SÓC SỨC KHỎE
TRƯỞNG BAN



Vũ Thị Bình An

NGƯỜI TUYÊN TRUYỀN

Vi Thị Hường

Móng Cái, ngày 28 tháng 10 năm 2024

BÀI TUYÊN TRUYỀN CHĂM SÓC RĂNG MIỆNG THÁNG 10/2024

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

Muốn trẻ có hàm răng đẹp, trẻ phải được chăm sóc ngay từ khi mang thai, đó là cần thực hiện chế độ dinh dưỡng thai nhi tốt, đầy đủ chất cần thiết cho sự phát triển hàm răng đẹp, khỏe của trẻ sau này như canxi, các loại vitamin có trong thức ăn. Trong thời kỳ trẻ thay răng sữa sang răng vĩnh viễn cũng cần bổ sung các chất cần thiết đó cho trẻ.

Nguyên nhân chính dẫn đến sâu răng và viêm nướu :

- Vệ sinh răng miệng không sạch và không thường xuyên. Vì vậy, cần chú trọng vệ sinh răng miệng.

- Đánh răng sau mỗi bữa ăn, tối thiểu 2 lần một ngày sáng khi ngủ dậy, tối trước khi đi ngủ. Sử dụng bàn chải mềm và đánh răng đúng cách;

– Chế độ ăn uống hợp lý, bổ sung canxi, vitamin;

– Hạn chế ăn quà vặt, không ăn nhiều đồ ngọt như bánh kẹo, bim bim...vv trước khi đi ngủ; Không ăn các thức ăn quá nóng, quá lạnh, quá cứng, quá chua;

– Kiểm tra răng miệng theo định kỳ 3-6 tháng một lần;

– Điều trị kịp thời khi phát hiện bệnh về răng miệng;

– Khi thay răng không nên để trẻ tự nhổ hoặc nhổ răng tại nhà, tránh nhiễm khuẩn và chảy máu nặng mà cần đến các phòng khám nha khoa, bệnh viện. Đối với những trẻ có răng mọc lệch lạc, cần đợi mọc đủ răng vĩnh viễn mới xem xét đến việc dùng các dụng cụ nắn chỉnh răng hợp lý.

Đánh răng đúng cách giúp giảm thiểu được nguy cơ mắc các chứng bệnh sâu răng và viêm lợi:

***Các bước đánh răng đúng cách:**

Bước 1: Sử dụng bàn chải đánh răng có lông mềm, đắp một ít nước cho ẩm và để một lớp mỏng kem đánh răng lên bề mặt lông bàn chải, nên chọn loại kem có chứa flour.

Bước 2: Khi bắt đầu đánh răng, nên hàm chải trên, ở bên trái trước (mặt gần má) theo chiều kim đồng hồ. Đặt lông bàn chải hướng về đường viền nướu răng một góc 45 độ, rồi dịch chuyển bàn chải theo vòng tròn ngắn trên bề mặt răng khoảng 20 giây.

Bước 3: Dùng lông bàn chải “quét” quét từ đường viền nướu răng đến bề mặt răng để làm sạch các mảng bám thức ăn trong kẽ răng và khe nướu.

Bước 4: Tiếp tục chải “xoay tròn” theo chiều kim đồng hồ đối với hàm dưới bên trái. Lặp lại bước 2 và 3 cho bề mặt trong ở phía răng ở phía trong của hàm trên và hàm dưới.

Bước 5: Chải mặt trong của răng cửa hàm trên (gần lưỡi) bằng cách sử dụng đỉnh đầu bàn chải để chải nhẹ từ đường viền nướu răng xuống bề mặt của răng. Thực hiện động tác này 2-3 lần.

Bước 6: Đối với mặt trong của răng trước hàm dưới, thì cũng đặt lông đỉnh đầu bàn chải về đường viền nướu răng, sau đó chải nhẹ lên. Thực hiện 2-3 lần.

Bước 7: Chải mặt nhai của răng hàm trên và dưới bằng cách xoay tròn bàn chải.

Bước 8: Chải lưỡi và mặt trong của má: xoay nhẹ nhàng lông bàn chải theo chuyển động trên bề mặt lưỡi và phía trong má khoảng 30 giây.

Bước 9: Súc miệng bằng nước sạch hoặc có thể dùng nước súc miệng.

Lưu ý:

- Chải sạch tất cả các bề mặt của răng.
- Không đánh răng quá mạnh.
- Thời gian đánh răng ít nhất 2 phút.
- Đánh răng ngay sau khi ăn, trước khi ngủ.
- 3 tháng nên thay bàn chải 1 lần.

Sau ngày hôm nay cô hi vọng các em về sẽ chăm sóc răng miệng thật tốt để làm răng sạch đẹp, miệng thơm tho và không còn ai phai lo lắng về vấn đề răng miệng nữa nhé!

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



Vũ Thị Bình An

NGƯỜI TUYÊN TRUYỀN

Vi Thị Hường