|  |  |
| --- | --- |
| PHÒNG GD&ĐT ĐÔNG TRIỀU  **TRƯỜNG THCS TRÀNG AN** | **CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**  *Tràng An, ngày 01 tháng 12 năm 2020* |

**BÀI TUYÊN TRUYỀN**

**PHÒNG CHỐNG BỆNH CÚM A**

Kính thưa các thầy cô giáo, cùng toàn thể các bạn học sinh thân mến!

Thực hiện công văn số 1120/TTYT ngày 27/11/2020 của Trung tâm y tế thị xã Đông Triều về việc tăng cường phòng chống Cúm A tại trường học; công văn số 1278/PGDĐT ngày 30 tháng 11 năm 2020 của PGD thị xã Đông Triều về việc tăng cường phòng chống Cúm A tại trường học.

Thực hiện chỉ đạo của BGH trường THCS Tràng An. Hôm nay tôi sẽ tuyên truyền với các thầy cô giáo và các bạn về cách phòng chống bệnh Cúm A.

Trước tình hình biến đổi khí hậu đang xảy ra, thời tiết thay đổi thất thường, bệnh cảm cúm có nguy cơ lây lan và bùng phát rất cao. Đặc biệt trong các cơ sở giáo dục -Trường học là nơi tập trung đông người thì nguy cơ bùng phát dịch càng cao hơn.

Để hiểu, biết và phòng tránh bệnh, chúng ta cần biết một số thông tin về bệnh:

**1. Bệnh cảm cúm là gì?**

Bệnh cúm  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 rut từ người bệnh thông qua dịch hắt hơi, sổ mũi trong thời gian từ 1 đến 7 ngày sau khi khởi phát bệnh.

**3. Dấu hiệu của cảm, cúm là gì**

- Sốt (trên 38 độ) ;

- Đau đầu, đau cơ, mệt mỏi ;

- Hắt hơi, chảy nước mắt, nước mũi ;

- Ho (ho khan hoặc ho có đờm), đau họng ;

- Một số người có biểu hiện nôn, buồn nôn…

- 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 phòng chống**

***a. Tăng cường vệ sinh cá nhân***

- 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 và hắt hơi, tốt nhất bằng khăn vải hoặc khăn giấy để giảm phát tán dịch theo đường hô hấp, sau đó hủy hoặc giặt khăn thật sạch bằng xà phòng.

- Không khạc nhổ bừa bãi.

***b. Hạn chế tiếp xúc với nguồn bệnh***

- Tránh tiếp xúc với người bị bệnh. Khi cần thiết phải tiếp xúc với người bị bệnh thì phải đeo khẩu trang y tế.

- Hạn chế tập trung đông người, hội họp, đặc biệt tại những phòng chật hẹp khi có dịch.

***c. Tăng cường sức khỏe và khả năng phòng bệnh***

-  Hàng ngày sử dụng các dung dịch sát khuẩn đường mũi, mắt (bằng dung dịch Natriclorid 0,9%), họng (súc miệng bằng các dd sát khuẩn nhẹ hoặc nước muối pha loãng ở nhà).

- Đảm bảo nơi ở, nơi làm việc, học tập thông thoáng, sạch sẽ, nhiều ánh sáng. Thường xuyên lau nền nhà, tay nắm cửa và bề mặt các đồ vật trong nhà bằng các chất tẩy rửa thông thường như xà phòng, nước Javel, cồn 70 độ…

- Ăn uống, nghỉ ngơi hợp lý, kết hợp tập thể dục thường xuyên để tăng cường sức đề kháng, bảo vệ cơ thể.

**5. Làm gì khi có biểu hiện nghi 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 Trạm y tế để được tư vấn và chăm sóc sức khỏe kịp thời./

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Nơi nhận:***  - BGH (b/c);  - TPTĐ đọc tuyên truyền;  - Lưu YT. | **HIỆU TRƯỞNG**  **Nguyễn Văn Đông** | **NHÂN VIÊN Y TẾ**  **Phạm Minh Thùy** |