Tuyên truyền phòng chống bệnh cúm, sốt vút

Kính thưa các bậc phụ huynh, các đ/c giáo viên thân mến!

Hiện nay tình hình thời tiết lúc giao mùa có nhiều thay đổi. Đặc biệt trong thời tiết chuyển mùa đông - xuân nguy cơ mắc bệnh cúm càng cao, lây lan thành dịch bệnh càng nhanh hơn.

**\* BỆNH CÚM MÙA**

**1. Khái niệm**

- 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.
 Bệnh có thể lây lan qua hắt hơi, ho khạc và tiếp xúc trực tiếp với các đồ vật bị
nhiễm virus sau đó làm lây nhiễm qua đường mũi họng.

- Bệnh cúm là bệnh truyền nhiễm cấp tính xuất hiện quanh năm và nhiều hơn khi thời tiết chuyển sang giao mùa đông- xuân.

**2. Triệu chứng và dấu hiệu của bệnh**

- Đặc trưng của cúm mùa là khởi phát đột ngột với sốt cao, ho (thường là ho khan), đau đầu, đau cơ và đau khớp, khó chịu (cảm thấy không được khỏe)

- Đau họng và chảy nước mũi. Hầu hết mọi người hết sốt và các triệu chứng khác trong vòng một tuần mà không cần chăm sóc y tế, nhưng cúm cũng có thể gây ra bệnh trầm trọng và chết người ở nhóm có nguy cơ cao.

- Thời gian ủ bệnh được biết như từ khi nhiễm đến khi bị bệnh là khoảng 2 ngày.

- Cúm mùa lây lan rất nhanh và dễ dàng vì khi một người bị cúm ho các hạt
nhỏ bị nhiễm bắn vào không khí và người khác hít chúng vào và trở nên phơi
nhiễm.Virus cũng có thể lây lan qua tay bị nhiễm virus. Để ngăn ngừa sự lan truyền bệnh mọi người phải che mũi và miệng bằng các giấy mềm khi ho, và rửa tay đều đặn.

**3. Biến chứng**

- Do bệnh cúm mùa thường tiến triển thường lành tính, có nhiều biểu hiện
nhẹ với các triệu chứng rất phổ biến như sốt, ho dai dẳng trong một vài ngày nên
nhiều người chủ quan cho rằng bệnh sẽ tự khỏi nên không đến cơ sở y tế khám.
Chính vì sự chủ quan không điều trị hoặc điều trị quá muộn, đã khiến cho bệnh
cảm cúm chuyển nặng, gây biến chứng nguy hiểm dẫn đến viêm phổi, suy hô hấp.

- Bệnh trở nên đặc biệt nguy hiểm đối với những người có sức đề kháng
kém như phụ nữ có thai, người già, trẻ nhỏ, người mắc bệnh tim, phổi mạn tính,
mắc bệnh suy giảm miễn dịch…

**4. Điều trị**

- Bệnh nhân cúm cần được theo dõi, chăm sóc và điều trị chặt chẽ bởi bác sĩ.

- Điều trị triệu chứng.

**5. Phòng bệnh**

- Chủ động phòng ngừa bệnh cúm bằng tiêm ngứa vắc xin

- Đảm bảo vệ sinh cá nhân

- Che miệng khi hắt hơi

- Thường xuyên rửa tay với xà phòng, sử dụng các đồ dùng sinh hoạt riêng.

- Vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước muối.

- Giữ ấm cơ thể, ăn uống đủ chất để nâng cao thể trạng.

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

- 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.

- Rèn luyện thể chất để nâng cao sức đề kháng.

- 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.

- Vệ sinh phòng học thoáng mát, gọn gàng sạch sẽ.

**\*BỆNH SỐT VIRUT**

**1. Nguyên nhân gây bệnh**

- 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 và dấu hiệu của bệnh**

- Sốt, hắt hơi liên tục, chảy nước mắt, nước mũi, đỏ mắt, đau nhức cơ, khớp, đau đầu...

- Ở thể nhẹ người bệnh sốt 3- 5 ngày sau đó tự khỏi. Hiện nay tuy bệnh sốt vi rút chưa ở diện rộng nhưng dễ lây nhiễm nên cần chủ động phòng tránh.

- Sốt vi rút là bệnh lây truyền mạnh qua đường hô hấp như ho, hắt hơi nhất là trong môi trường tập thể như trường học, công sở...Bệnh có thể gây biến chứng dẫn đến viêm long đường hô hấp cấp trên

**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 xúc miệng fluor, nhỏ thuốc mũi, thuốc mắt, hoặc theo phương pháp cổ truyền là lấy tỏi gã 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.

Trên đây là bài tuyên truyền về phòng chống bệnh cúm mùa, sốt vi rút trong mùa đông. Mong rằng các bậc phụ huynh sẽ có thêm kiến thức để phòng chống bệnh./.