**TRƯỜNG TIỂU HỌC THANH AM**

**TUYÊN TRUYỀN BỆNH VIÊM ĐƯỜNG HÔ HẤP**

Bệnh viêm đường hô hấp là bệnh rất hay xảy ra ở trẻ nhỏ. Khi thời tiết chuyển mùa, thời tiết thay đổi thất thường lại thêm không khí lạnh và ẩm là điều kiện thận lợi gây ra cơ thể rối loạn chức năng miễn dịch nên dễ mắc các bệnh về đường hô hấp như viêm họng, sổ mũi, viêm xoang cấp… Trung bình mỗi người có thể bị viêm đường hô hấp khoảng 2 – 4 lần mỗi năm

**1. Diễn biến bệnh viêm đường hô hấp:**

- Viêm đường hô hấp trên ở trẻ đa phần là những bệnh tự khỏi, chỉ sau 5-6 ngày là bệnh đã bắt đầu lui dần tiến tới khỏi sau 2 tuần. Tuy nhiên bệnh có thể nặng lên ở những đối tượng mẫn cảm như trẻ em dưới 1 tuổi, người già, người bị suy giảm miễn dịch và gây ra nhiều biến thế thể nghiêm trọng

- Một trong các biến thể nghiêm trọng ấy là tử vong do đồng nhiễm với bệnh đường hô hấp dưới và chúng tự làm nặng lẫn nhau. Biến thể cũng hay gặp đó là biến chứng viêm đường hô hấp dưới nếu viêm đường hô hấp trên không được xử trí đúng đắn và đúng mức. Do đó, với một bệnh hết sức thông thường như cảm lạnh trong mùa đông thì có thể đưa đến viêm phổi, nhất là ở trẻ em.

- Ngoài những biến chứng này thì viêm đường hô hấp trên thể nặng, thể do vi khuẩn dễ gây ra những biến chứng cơ thể khác như viêm não, viêm tim, viêm cầu thận, thấp khớp cấp. Vì vậy cần có thái độ dự phòng đúng mức với bệnh này.

**2. Cách phòng bệnh viêm đường hô hấp :**  
 - Hiện nay, bệnh viêm đường hô hấp trên đã có nhiều phương án điều trị. Nhưng vì chủ yếu là do virus gây ra nên tất cả những phương án đó đều là những phương án điều trị triệu chứng mà chưa có điều trị căn nguyên.   
 - Trong chứng bệnh này, biện pháp dự phòng được đặt lên hàng đầu để ứng phó. Vì đây là một bệnh lây nên hạn chế tiếp xúc trực tiếp với người bệnh là điều cần thiết.  
 - Giữ bàn tay sạch sẽ khi ăn uống sẽ loại trừ lượng virus khỏi bàn tay và do đó chúng không có cơ hội xâm nhập vào đường hô hấp.   
 - Đeo khẩu trang cách ly với mầm bệnh sẽ làm giảm nhiều yếu tố có hại cho [đường hô hấp](http://vietnamnet.vn/vn/suc-khoe/cac-loai-benh/benh-ho-hap/27363/) trên như bụi, hơi nóng, hơi lạnh, khí độc. Khi tiếp xúc với người bệnh nên đeo khẩu trang dự phòng vì virus có thể theo hơi thở, nói chuyện, hắt hơi mà “bắn” sang người đối diện và xâm nhập.  
 - Đảm bảo cho trẻ có sức đề kháng tốt bằng cách ăn uống đủ thành phần dinh dưỡng (tinh bột, vitamin, muối khoáng, chất béo...).  
 - Cho trẻ đi tiêm chủng đầy đủ.  
 - Giữ ấm cho trẻ, không để trẻ quá nóng hoặc quá lạnh. Tránh nằm điều hoà quá lạnh. Giữ ấm cơ thể khi đi đường, giữ ấm cổ khi ngủ là những biện pháp tuy đơn giản nhưng lại giúp phòng tránh khá tốt với những căn bệnh thuộc loại này.  
 - Giữ vệ sinh sạch sẽ cho trẻ.

- Cha mẹ nên ngừng hút thuốc và giữ cho ngôi nhà thông thoáng và sạch sẽ.  
 - Hạn chế đưa trẻ đến những nơi đông người trong mùa dịch bệnh hô hấp.

|  |  |
| --- | --- |
| **KT HIỆU TRƯỞNG**  **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**  **Ngô Xuân Trực** | **CBYT**  **Trần Ánh Tuyết** |