MỤC LỤC

[**I. ĐẶT VẤN ĐỀ** 1](#_Toc40711903)

[**II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ** 1](#_Toc40711904)

[**1: Tình hình dịch bệnh về đường hô hấp hiện nay.** 1](#_Toc40711905)

[***1.1.Khái niệm dịch bệnh về đường hô hấp.*** 1](#_Toc40711906)

[***1.2. Một số dịch bệnh nguy hiểm về đường hô hấp.*** 2](#_Toc40711907)

[***1.3.Dịch bệnh và công tác phòng chống dịch bệnh Corona tại Việt Nam.*** 2](#_Toc40711908)

[**2.Thực trạng vấn đề.** 3](#_Toc40711909)

[***2.1.Thuận lợi:*** 3](#_Toc40711910)

[***2.2. Khó khăn:*** 3](#_Toc40711911)

[**3. Các biện pháp tiến hành** 4](#_Toc40711912)

[**3.1: Biện pháp 1: Bổ xung kiến thức về dịch bệnh cho trẻ.** 4](#_Toc40711913)

[***3.1.1: Bổ xung kiến thức về dịch bệnh qua các tác phẩm văn học.*** 4](#_Toc40711914)

[***3.1.2 Đưa kiến thức về dịch bệnh vào các giờ học âm nhạc :*** 4](#_Toc40711915)

[***3.1.3: Dạy trẻ các kiến thức về dịch bệnh trên các giờ hoạt động khác*** 5](#_Toc40711916)

[***3.1.4: Giáo dục trẻ hạn chế tiếp xúc đông người khi có dịch bệnh*** 5](#_Toc40711917)

[***3.2: Biện pháp 2: Dạy trẻ một số biện pháp phòng bệnh*** 5](#_Toc40711918)

[***3.2.1: Thường xuyên cho trẻ rửa tay bằng xà phòng sau mỗi giờ hoạt động, sử dụng dung dịch sát khuẩn khi cần thiết*.** 5](#_Toc40711919)

[***3.2.2: Hướng dẫn trẻ cách đeo khẩu trang.*** 6](#_Toc40711920)

[**3.3: Biện pháp 3:Vệ sinh trường - lớp học định kỳ và thường xuyên** 7](#_Toc40711921)

[**3.4: Biện pháp 4: Cung cấp kiến thức cho trẻ về các loại thực phẩm tăng sức đề kháng** 8](#_Toc40711922)

[**3.5: Biện pháp 5: Tuyên truyền đến phụ huynh về các dịch bệnh đường hô hấp.** 9](#_Toc40711923)

[**3.6 : Biện pháp 6: Trao đổi với đồng nghiệp các kiến thức sơ cứu, cấp cứu khi có trẻ mắc bệnh.** 10](#_Toc40711924)

[**4. Hiệu quả sáng kiến kinh nghiệm** 10](#_Toc40711925)

[**III. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ** 11](#_Toc40711926)

# **I. ĐẶT VẤN ĐỀ**

 Sức khỏe là vốn quý giá nhất của con người, sức khoẻ là một trạng thái thoải mái, đầy đủ của con người về thể chất, tinh thần. Khoẻ về thể chất là liên quan đến bệnh tật, di truyền, dinh dưỡng, luyện tập. Khỏe về tinh thần thể hiện sự thoải mái trong cuộc sống, sự yêu thương, sự an toàn tâm lý và niềm tin.

 Chăm sóc chu đáo, đảm bảo an toàn cho học sinh luôn là mục tiêu được Bộ giáo dục đặt ra cho các cơ sở giáo dục. Bởi vậy, công tác y tế học đường là một khâu hết sức quan trọng nhằm hỗ trợ và đáp ứng mọi sự an toàn về thể chất và tinh thần của trẻ em, những thế hệ tương lai của đất nước.

Quả thật, việc đảm bảo an toàn cho trẻ cũng như phòng chống dịch bệnh hiệu quả là biện pháp hữu hiệu trong công tác chăm sóc trẻ toàn diện, nhất là trẻ ở lứa tuổi mầm non cơ thể còn non nớt, sức đề kháng của cơ thể còn yếu kém, dễ mắc các bệnh truyền nhiễm đặc biệt các bệnh về đường hô hấp. Hiện nay trong điều kiện cuộc sống hiện đại, môi trường ô nhiễm vì khói bụi, hoá chất, con người phải đối mặt với nhiều bệnh tật, với vi khuẩn, vi rút biến dị…Đặc biệt là các đợt dịch: SAS, cúm A(H5N1, H1N)… và đặc biệt hiện nay cả thế giới đang phải đối mặt với dịch viên phổi Corona, dịch bệnh vô cùng nguy hiểm với khả năng tử vong cao và tốc độ lây lan chóng mặt.

Với trẻ mầm non, việc phòng chống dịch bệnh của các con còn hạn chế, đặc biệt là các bệnh về đường hô hấp, bới trẻ còn chưa tự ý thức được sự nguy hiểm cũng như cách phòng chống dịch bệnh. Để chung tay phòng chống dịch bệnh, đảm bảo sức khỏe cho trẻ và đem lại sự tin tưởng cho phụ huynh toàn trường thì mỗi cán bộ giáo viên, nhân viên trong trường đều cần nâng cao ý thức phòng chống dịch bệnh. Để đảm bảo an toàn cho trẻ và giúp trẻ phòng chống khi có dịch bệnh đòi hỏi phải có sự phối hợp chặt chẽ của toàn bộ giáo viên nhân viên nhà trường, đặc biệt phải kể đến vai trò của giáo viên, những người trực tiếp tiếp xúc với trẻ hàng ngày, chăm sóc trẻ từ bữa ăn giấc ngủ cũng như truyền đạt kiến thức cho trẻ. Với những lý do trên, tôi mạnh dạn đưa ra đề tài: “ Một số kinh nghiệm chăm sóc sức khỏe, đảm bảo an toàn và phòng chống dịch bệnh về đường hô hấp cho trẻ tại trường mầm non”

# **II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ**

# **1: Tình hình dịch bệnh về đường hô hấp hiện nay.**

# ***1.1.Khái niệm dịch bệnh về đường hô hấp.***

\*Bệnh hô hấp bao gồm tất cả các bệnh liên quan đến hệ hô hấp.

Hô hấp được coi là đặc trưng của sinh vật sống. Ở người, hệ hô hấp bao gồm đường hô hấp trên và đường hô hấp dưới.

*Hình 1: Hệ hô hấp của con người*

\*Dịch bệnh về đường hô hấp là những bệnh về hô hấp có mức độ lây lan nhanh trong cộng đồng. Nếu không kiểm soát được sẽ dẫn đến khả năng bùng phát thành đại dịch và gây nên những ảnh hưởng lớn đến cá nhân và cộng đồng.

# ***1.2. Một số dịch bệnh nguy hiểm về đường hô hấp.***

**Dịch MERS:**Năm 2012, một loại virus mới bắt nguồn từ lạc đà xuất hiện ở Trung Đông và từng bước trở thành **đại dịch** toàn cầu. **Cúm H1N1**: Năm 2009, dịch cúm H1N xuất hiện và gây chấn động toàn thế giới. **Dịch SARS:**Hội chứng viêm đường hô hấp cấp (SARS) do virus coronavirus gây ra. Trường hợp đầu tiên nhiễm bệnh năm 2002 là người Trung Quốc. **Dịch cúm Tây Ban Nha:**Dịch cúm Tây Ban Nha năm 1918-1919 là đại dịch toàn cầu lớn nhất với 500 triệu người, tức, một phần ba dân số thế giới vào thời điểm đó, nhiễm bệnh.

**Dịch viêm phổi lạ Corona (covid 19) gọi tắt là nCoV**: Tính đến thời điểm tháng 2/2020, dịch bệnh Covid 19 đang trở thành mối nguy hại trên toàn thế giới, được WHO tuyên bố là đại dịch toàn cầu.

Coronavirus là một loại virus đường hô hấp mới, gây bệnh viêm đường hô hấp cấp ở người và cho thấy có sự lây lan từ người sang người. Các triệu chứng của bệnh nhân mắc nCoV từ nhẹ đến nặng bao gồm: sốt, ho và khó thở. Các triệu chứng này có thể xuất hiện từ 02 đến 14 ngày sau khi tiếp xúc nguồn bệnh.

*Hình 2: Số ca nhiễm Covid tại Trung Quốc*

*Hình 3: Số ca nhiễm Covid tại các nước trên thế giới*

Tính đến 15 giờ 00 phút chiều ngày 2/3/2020, tổng số ca tử vong trên toàn cầu vì dịch viêm đường hô hấp cấp (COVID-19) do virus Corona chủng mới gây ra là 3.050. Tổng số ca nhiễm là 89.080. Trong đó, số ca nhiễm tại Trung Quốc và Hàn Quốc lần lượt là 80.026 và 4.212.Ngày 1/3, dịch viêm đường hô hấp cấp (Covid-19) do chủng mới của virus corona (SARS-CoV-2) gây ra tiếp tục lan rộng tại châu Âu.

# ***1.3.Dịch bệnh và công tác phòng chống dịch bệnh Corona tại Việt Nam.***

Tại Việt Nam, dù công tác phòng dịch luôn được thực hiện hết sức nghiêm túc, nhưng đến nay, đã có gần 30 người mắc bệnh. Trong đó có 16 người đã được chữa khỏi hoàn toàn, số người còn lại đang trong thời gian điều trị. Trước thực trạng dịch bệnh đang diễn ra hết sức phức tap, Nhà nước đã đưa ra những chiến lược cụ thể để phòng chống dịch với tuyên bố: “ chống dịch như chống giặc”

 Trong các trường học, việc phòng chống dịch bệnh luôn được thực hiện nghiêm túc theo sự chỉ đạo của nhà nước cũng như phòng giáo dục quận. Đặc biệt trong thời gian diễn ra dịch bệnh, với đặc điểm khí hậu Việt Nam nóng ẩm và thay đổi thất thường, thì hệ hô hấp cuả trẻ càng trở nên khó thích ứng hơn với khí hậu, điều này cũng gây ảnh hưởng không nhỏ đến khả năng thích ứng và hệ miễn dịch của trẻ. Cũng vì lý do trên, nên trong những năm gần dây, số trẻ nhiễm các bệnh về đường hô hấp trong trường học ngày một gia tăng.

# **2.Thực trạng vấn đề.**

Những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện vấn đề nghiên cứu:

# ***2.1.Thuận lợi:***

 Trường có phòng y tế riêng biệt với đầy đủ các dụng cụ y tế cơ bản, có cơ số thuốc thiết yếu, trang thiết bị y tế đầy đủ để tiện theo dõi sức khoẻ, đảm bảo an toàn cho trẻ.

Ban giám hiệu tạo điều kiện cho y tế, giáo viên và cô nuôi trong trường tập huấn về các dịch bệnh về đường hô hấp và công tác phòng chống dịch bệnh.

Nhà trường có đội ngũ giáo viên nhiệt tình, quan tâm đến trẻ và có tinh thần trách nhiệm cao trong công việc để đảm bảo công tác chăm sóc sức khoẻ cho trẻ.

Phụ huynh học sinh có ý thức phối hợp tốt cùng nhà trường trong việc chăm sóc sức khoẻ cho trẻ.

100% trẻ được học bán trú tại trường.

 Với các dịch bệnh lớn như dịch viên phổi Corona hiện nay, nhà nước ban hành quyết định cho học sinh nghỉ học, điều này tại điền kiện thuận lợi để nhà trường và giáo viên có thể phòng và chống dịch, tránh lây lan cộng đồng.

# ***2.2. Khó khăn:***

Các bệnh về đường hô hấp thường lây lan nhanh dẫn đến mất kiểm soát.

Lớp học đông trẻ, các trẻ cùng học tập và sinh hoạt trong một môi trường lớp học sẽ dẫn đến tình trạng lây lan dịch bệnh nhanh hơn.

Trẻ mầm non còn chưa có nhận thức về sự nguy hiểm của các dịch bệnh về đường hô hấp, chưa biết tự bảo về bản thân mình.

Sức khoẻ của trẻ không đồng đều , sức đề kháng của trẻ còn yếu, dễ mắc các bệnh về đường hô hấp từ những bệnh nhẹ như cúm mùa, cho đến cúm A hay các dịch bệnh hô hấp nguy hiểm.

Kỹ năng chăm sóc sức khoẻ ban đầu cho trẻ của đa số giáo viên chưa có sự linh hoạt.

Thực đơn hàng ngày của trẻ chưa có sự điều chỉnh linh hoạt trong thời gian diễn ra dịch bệnh.

 Một số trẻ trong trường vẫn ở kênh sức khỏe là suy dinh dưỡng và thấp còi.

# **3. Các biện pháp tiến hành**

# **3.1: Biện pháp 1: Bổ xung kiến thức về dịch bệnh cho trẻ.**

Trẻ mầm non có khả năng nhận thức chưa cao về các vấn đề liên quan đến y học. Do vậy, để bổ sung kiến thức về dịch bệnh cho trẻ, giúp trẻ nắm bắt tốt hơn thì giáo viên không nên giảng giải lý thuyết cho trẻ 1 cách cứng nhắc. Thay vào đó có thể đan xem vào các tiết học, các hoạt động ngoài giờ… Sử dụng các hình thức sinh động như thông qua các bài hát, câu chuyện, trò chơi, các hoạt động sáng tạo… để giúp trẻ có thể dễ dàng hiểu được.

# ***3.1.1: Bổ xung kiến thức về dịch bệnh qua các tác phẩm văn học.***

\* Sáng tác truyện liên quan đến dịch bệnh Covid 19.

Câu chuyện : **Virut Corona** ( Tác giả : Cô giáo Phạm Thị Duyên)

( Phụ lục 2.1 truyện: Virut Corona )

=> Với câu chuyện này , giáo viên có thể đưa thông tin đến trẻ vè tên bệnh, dịch bệnh, cách lây lan và cách phòng tránh. Tùy vào yêu cầu mà giáo viên đặt ra cho trẻ, giáo viên có thể linh hoạt đưa thêm các chi tiết khác nhau cho câu chuyện.

 Ngoài ra giáo viên có thể sáng tác thơ để trẻ dễ nhớ và dễ thuộc hơn. Các bài thơ thường có vần điệu và ngắn gọn nên trẻ có thể đọc và ghi nhớ một cách dễ dàng hơn.

Ví dụ: Bài thơ: ***Bệnh hô hấp.****( Sáng tác: Cô giáo Phạm Thị Duyên) Phụ lục mục 2.2*

# ***3.1.2 Đưa kiến thức về dịch bệnh vào các giờ học âm nhạc :***

Trong thời điểm diễn ra dịch bệnh, các bài hát liên quan đến việc phòng chống dịch bệnh cũng được chia sẻ và công bố rộng rãi để người dân có thêm thông tin về dịch bệnh. Do sức ảnh hưởng của công nghiệp giải trí cũng tạo làn sóng mạnh đến cộng đồng. Ví dụ một số ca khúc đang thịnh hàng như Vũ điệu rửa tay, ca khúc Ghen CoVy do ca sỹ Erik trình bày…

Với trẻ mầm non, các con cũng rất yêu thích âm nhạc, các bài hát sẽ giúp trẻ dễ nhớ, dễ thuộc hơn. Những ca khúc với nhạc điệu vui tươi tạo được hứng thú cho trẻ, trẻ sẽ yêu thích và ghi nhớ nhanh hơn. Các bài hát có thể được suy tầm hay chính giáo viên trong lớp có thể sáng tác các bài hát cho trẻ, viết lời mới hoặc dựa theo các ca khúc quen thuộc với trẻ.

Ví dụ: Bài hát**: Corona virut** (dựa theo nhạc bài hát Lý cây xanh dân ca nam bộ)

(ST: Cô giáo Phạm Duyên) Phụ lục 2.3

Dịch bệnh lây qua đường hô hấp dễ lây lan khi tiếp xúc với mọi người, bởi vậy, khi dịch bệnh xảy ra, hạn chế tiếp xúc với người khác và tránh những nơi đông người là biện pháp tốt nhất để tránh lây lan trong cộng đồng.

*Hình 4 : Trẻ nắm bắt thông tin về các dịch bệnh thông quan truyền thông và mạng XH*

# ***3.1.3: Dạy trẻ các kiến thức về dịch bệnh trên các giờ hoạt động khác***

 Trong các giờ hoạt động hàng ngày của trẻ, giáo viên cũng có thể cung cấp hay tích hợp các kiến thức về các dịch bệnh về đường hô hấp đến trẻ. Ví dụ như trong các giờ hoạt động ngoài trời, hoạt động chiều, hoạt động học… Các tiết học khám phá về môi trường xung quanh….

 Ví dụ: giờ học khám phá: Tìm hiểu về các triệu chứng khi nhiễm virut corona.

Qua giờ học này, giáo viên đem đến cho trẻ các kiến thức về các triệu chứng khi mắc bệnh như: *Phụ lục 2.4*

# ***3.1.4: Giáo dục trẻ hạn chế tiếp xúc đông người khi có dịch bệnh***

Dịch bệnh lây qua đường hô hấp dễ lây lan khi tiếp xúc với mọi người, bởi vậy, khi dịch bệnh xảy ra, hạn chế tiếp xúc với người khác và tránh những nơi đông người là biện pháp tốt nhất để tránh lây lan trong cộng đồng.

Để trẻ có thể tiếp thu nội dung kiến thức này, giáo viên có thể tích hợp trên tiết học hay thông qua các trò chơi. *Phụ lục 2.5*

 => Qua các giờ học, các hoạt động và các trò chơi nêu trên, trẻ sẽ có thêm những kiến thức về dịch bệnh, biết những triệu chứng khi mắc bệnh, biết được sự nguy hiểm của dịch bệnh để có ý thức tự bảo vệ sức khỏe của bản thân.

 Việc giáo dục trẻ về các dịch bệnh về đường hô hấp cũng giúp trẻ có thói quen vệ sinh sạch sẽ, đeo khẩu trang khi tiếp xúc đông người trong những thời điểm dịch bệnh. Trẻ có ý thức hơn và biết hạn chế tiếp xúc đông người, đồng thời, chính trẻ cũng phần nào nhắc nhở cha mẹ và gia đình của trẻ về các dịch bệnh mà trẻ đã được tìm hiểu.

# ***3.2: Biện pháp 2: Dạy trẻ một số biện pháp phòng bệnh***

# ***3.2.1: Thường xuyên cho trẻ rửa tay bằng xà phòng sau mỗi giờ hoạt động, sử dụng dung dịch sát khuẩn khi cần thiết*.**

Trẻ mầm non hoạt động liên tục trong ngày, trẻ thường xuyên tiếp xúc với các đồ dùng, dụng cụ học tập, hay môi trường xung quanh. Các tác nhân trên vô tình khiến bàn tay trẻ bị bẩn. Trẻ mầm non còn nhỏ nên nhiều khi trẻ đưa tay lên mắt, mũi, miệng khi trẻ đang hoạt động, điều này cũng có thế khiến vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể của trẻ. Do vậy việc rửa tay thường xuyên sau khi hoạt động hay trước khi ăn là vô cùng cần thiết đối với trẻ.Rửa tay đúng cách là biện pháp đơn giản, hiệu quả trong phòng chống dịch bệnh, bảo vệ sức khỏe.

Rửa tay với nước không chưa đủ đảm bảo vệ sinh sạch sẽ. Bởi nước chỉ làm trôi những vết bẩn nhìn thấy được nhưng không diệt được virus, vi khuẩn. Bàn tay sau khi rửa với nước không vẫn chứa nhiều mầm bệnh. Trong đó có các bệnh về đường tiêu hóa, nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính như [SARS](https://vi.wikipedia.org/wiki/H%E1%BB%99i_ch%E1%BB%A9ng_h%C3%B4_h%E1%BA%A5p_c%E1%BA%A5p_t%C3%ADnh_n%E1%BA%B7ng), Cúm A (H5N1, H1N1), Covid 19 …

 Ngoài ra trong trường hợp không thể rửa tay trực tiếp bằng xà phòng với vòi nước xả, giáo viên cần hướng dẫn trẻ rửa tay bằng nước sát khuẩn. Đặc biệt trong những thời điểm dịch bệnh đang bùng phát, việc sử dụng dung dịch sát khuẩn khi trẻ ra vào lớp là vô cùng cần thiết.

* Quy trình rửa tay đúng cách

– Bước 1: Làm ướt hai bàn tay bằng nước. Lấy xà phòng và chà hai lòng bàn tay vào nhau.

– Bước 2: Chà lòng bàn tay này lên mu và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.

– Bước 3: Chà hai  lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ trong ngón tay.

– Bước 4: Chà mặt ngoài các ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia.

– Bước 5: Dùng bàn tay này xoay ngón cái của bàn tay kia và ngược lại (làm sạch ngón tay cái).

– Bước 6: Xoay các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Rửa sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và lau khô tay.

Chú ý: Rửa tay bằng nước và xà phòng khi bàn tay có vết bẩn. Thời gian mỗi lần rửa tay tối thiểu 30 giây. Các bước 2, 3, 4, 5 làm đi làm lại tối thiểu 5 lần.

*Hình 5: Quy trình rửa tay thường quy*

* Cách sử dụng dung dịch sát khuẩn

Cho 1 lượng vừa đủ dung dịch sát khuẩn vào lòng bàn tay, xoa đều sao cho dung dịch sát khuẩn đều khắp lòng bàn tay và các ngón tay, các kẽ ngón tay.

*Hình 6: rửa tay với xà phòng dưới vòi nước*

*Hình 7: rửa tay với dung dịch sát khuẩn*

 Hàng ngày, tại lớp học của tôi, tôi vẫn thường xuyên cho trẻ rửa tay sau các giờ hoạt động trên lớp, trước các bữa ăn của trẻ. Giáo dục trẻ rửa tay thường xuyên sau khi đi vệ sinh hay khi tay trẻ dính bẩn. Điều này đã tạo nên thói quen vệ sinh tốt cho trẻ, giúp trẻ tự có ý thức vệ sinh cá nhân.

# ***3.2.2: Hướng dẫn trẻ cách đeo khẩu trang.***

Khi có dịch bệnh về đường hô hấp, thì con đường lây lan chính là lây qua đường không khí khi không may hít phải. Do vậy việc đeo khẩu trang là yếu tố quan trọng hàng đầu để tránh cho vi rút xâm nhập vào cơ thể.

Để phòng bệnh về đường hô hấp, giáo viên cần hướng dẫn trẻ cách đeo khẩu trang đúng cách, đặc biệt cách đeo và sử dụng khẩu trang y tế khi có dịch bệnh.

Dùng khẩu trang y tế đúng cách sẽ ngăn chặn các giọt nước bọt lớn có chứa virus văng ra từ người bệnh qua việc hắt xì hoặc ho, nên sẽ ngăn chặn virus rất hiệu quả

 Khi đeo khẩu trang phải để mặt xanh ra ngoài do mặt màu xanh có tính chống nước, các giọt nước bọt lớn bắn vào sẽ không thấm vào trong. Mặt màu trắng có tính hút ẩm, nên quay vào trong, để hơi thở thoát ra thấm vào khẩu trang.

Khẩu trang phải che kín cả mũi lẫn miệng. Khi mang khẩu trang tuyệt đối không sờ tay vào, vì động tác sờ tay, thậm chí chỉnh sửa khẩu trang sẽ vô tình làm cho bàn tay lây nhiễm virus và các tác nhân gây bệnh khác, sau đó truyền bệnh lại cho chính mình và những người xung quanh.

Sử dụng khẩu trang y tế đúng cách là chỉ sử dụng một lần rồi vứt vào thùng rác an toàn, có nắp đậy. Không tái sử dụng khẩu trang dùng một lần.

*Hình 8: Cách đeo khẩu trang y tế đúng cách*

Để dạy trẻ các kỹ năng trên một cách hiệu quả có thể tích hợp và dạy trẻ trong các giờ học kỹ năng thực hành cuộc sống, các hoạt động ngoài trời, ngoại khóa, các giờ hoạt động góc… Để trẻ có kỹ năng tốt cần cho trẻ thực hiện việc rửa tay và tự vệ sinh cá nhân hàng ngày, thường xuyên cho trẻ thực hiện và ôn luyện các kỹ năng đã học. Trong thời điểm phòng chống dịch bệnh về đường hô hấp thì đeo khẩu trang là biện pháp cần thiết và hữu hiệu để ngăn ngừa sự lây lan của dịch bệnh.

Hình 9, 10: Giáo viên hướng dẫn trẻ cách đeo khẩu trang.

# **3.3: Biện pháp 3:Vệ sinh trường - lớp học định kỳ và thường xuyên**

 Môi trường là yếu tố quan trọng ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của trẻ. Hàng ngày trẻ tiếp xúc trực tiếp với môi trường trong lớp và khuân viên trong trường. Môi trường học tập của trẻ có sạch sẽ thì trẻ mới có thể phát triển khỏe mạnh. Nếu môi trường lớp học không đảm bảo vệ sinh sẽ dẫn đến việc trẻ dễ bị mắc bệnh, đặc biệt là các bệnh về đường hô hấp. Do vậy việc vệ sinh trường lớp là vô cùng quan trọng và cần thiết.

 Các hoạt động vệ sinh cụ thể phải được tiến hành nghiêm túc theo kế hoạch, thời gian quy định. Một số các hoạt động vệ sinh tại trường cụ thể như sau:

- Xây dựng kế hoạch vệ sinh trường học, vệ sinh khuôn viên trường, vệ sinh các phòng ban, các phòng chức năng trong nhà trường thường xuyên và sạch sẽ.

- Giáo viên kết hợp với lao công dọn dẹp sạch sẽ tất cả các khu vực trong trường, không bỏ sót bất kỳ nơi nào mà trẻ có thể tiết xúc từ tay nắm cầu thang, đồ chơi trong trường, cầu thang, sân cỏ…

- Vệ sinh thường xuyên nhà bếp, các phòng ban, sử dụng dung dịch Cloramim B để khử khuẩn thường xuyên.

- Vệ sinh các khu trồng cây, hoa, trồng rau trong khuôn viên trường, không để cây cối mọc thành bụi rậm tạo điều kiện cho virut, vi khuẩn sinh sôi và phát triển.

*Hình 11: Vệ sinh bếp ăn*

*Hình 12: Vệ sinh hành lang trường học*

*Hình 13: Tổng vệ sinh toàn trường*

*Hình 14: Vệ sinh cầu thang và các góc chơi tại khuân viên trường.*

- Lớp học thường xuyên được vệ sinh sạch sẽ, lau chùi sàn nhà, nhà vệ sinh sạch sẽ, ban công hành lang phải quét dọn hàng ngày.

- Rửa, vệ sinh lau chùi giá đồ chơi, đồ chơi hàng ngày của trẻ. Rửa bằng dung dịch sát khuẩn theo định kỳ.

- Loại bỏ bụi bẩn trong lớp, trong đồ dùng của trẻ, tránh các loại đồ dùng, đồ chơi được tạo từ bụi nhỏ như cát, bột…

- Tạo môi trường lớp học thông thoáng, thoáng mát để loại bỏ các virut, vi khuẩn trong không khí.

- Không trồng các loại cây, hoa có bụi phấn gây kích ứng với hệ hô hấp của trẻ.

*Hình 15: Vệ sinh đồ dùng, đồ chơi tại lớp*

*Hình 16: Tổng vệ sinh lớp học theo định kỳ.*

# **3.4: Biện pháp 4: Cung cấp kiến thức cho trẻ về các loại thực phẩm tăng sức đề kháng**

Trước tình hình các bệnh về đường hô hấp ngày một nhiều và nguy hiểm hơn, thì hệ miễn dịch của con người là yếu tố vô cùng quan trọng để tránh khỏi dịch bệnh. Bổ sung các loại thực phẩm nhằm tăng sức đề kháng và hệ miễn dịch cho trẻ cũng như cho các cán bộ giáo viên nhân viên trong trường là hết sức cần thiết. Tăng sức đề kháng từ bên trong cơ thể là tạo cho cơ thể 1 loại vũ khí tối tân để chiến đấu với virut gây bệnh.

-Một số các loại thực phẩm có thể bổ sung trong bữa ăn của trẻ để tăng sức đề kháng cho trẻ

\*Hành – thực phẩm tăng sức đề kháng cho bé: Hành có chứa allicin – một chất kháng sinh cực mạnh có khả năng chống viêm, diệt khuẩn, ngừa vi rút hiệu quả.

\*Gừng – cần bổ sung thường xuyên cho trẻ: Gừng không chỉ là gia vị phổ biến trong nhiều món ăn mà còn có tác dụng chữa nhiều bệnh như chữa ho, giải cảm, chữa viêm họng, loại dịch nhầy ra khỏi phải.

\* Tỏi – tăng sức đề kháng cho trẻ: Tỏi chứa allicin có tác dụng tăng sức đề kháng, hỗ trợ bạch cầu hoạt động tốt hơn để chống lại các vi rút, vi khuẩn.

\* Trái cây họ cam, quýt tốt cho trẻ: Trái cây họ cam, quýt chứa hàm lượng vitamin C dồi dào có tác dụng tăng cường sức đề kháng, tăng khả năng miễn dịch, chống oxy hóa, chống viêm hiệu quả.

\* Bổ sung món súp gà trong thực đơn bữa phụ của trẻ: Súp gà không chỉ là món ăn giàu dưỡng chất mà còn có khả năng làm loãng dịch nhầy trong phổi, trong mũi.

\*Nấm – có khả năng tăng cường miễn dịch cho trẻ: Nấm là một trong những thực phẩm bổ dưỡng hàng ngày.

\*Bí đỏ – giúp tăng sức đề kháng cho trẻ: Từ lâu bí đỏ được biết đến là thực phẩm giàu dưỡng chất, dồi dào hàm lượng vitamin C và carotene.

\* Cho trẻ ăn sữa chua hằng ngày: Sữa chua không chỉ có lợi cho hệ tiêu hóa mà còn có khả năng kháng viêm, tăng cường miễn dịch cực tốt.

\* Khoai lang rất tốt cho hệ miễn dịch của trẻ: Khoai lang là thực phẩm dồi dào năng lượng có tác dụng hỗ trợ hệ tiêu hóa hoạt động khỏe mạnh.

\* Các loại rau màu xanh thẫm: Các loại rau có màu xanh thẫm như rau ngót, rau dền, rau họ cải, súp lơ xanh…chứa hàm lượng chất xơ, vitamin C cùng nhiều khoáng chất quan trọng khác.

*Hình 17: Hình ảnh minh họa các thực phẩm tăng sức đề kháng.*

Việc bổ sung kiến thức cho trẻ về các loại thực phẩm tăng sức đề kháng cũng tạo nên yếu tố tâm lý tích cực khi trẻ tham gia vào các bữa ăn hàng ngày, không chỉ các bữa ăn trên lớp mà cả trong các bữa ăn trong gia đình.

# **3.5: Biện pháp 5: Tuyên truyền đến phụ huynh về các dịch bệnh đường hô hấp.**

- Tuyên truyền đến phụ huynh về các dịch bệnh về đường hô hấp, kết hợp với phụ huynh để chăm sóc và phòng bệnh cho trẻ.

- Thường xuyên thông báo các bệnh về đường hô hấp có thể gặp trên trẻ để phụ huynh kịp thời nắm bắt.

- Thông báo đến phụ huynh những bệnh về đường hô hấp có khả năng lây lan trong trường học.

- Thông báo đến phụ huynh nếu có trẻ mắc bệnh tại lớp, tại trường để phụ huynh có thể nắm bắt và chủ động phòng dịch bệnh cho con tại nhà, tại trường và khi ra ngoài môi trường xã hội.

- Phụ huynh và nhà trường kết hợp đề chăm sóc sức khỏe và chủ động phòng bệnh cho trẻ.

- Với các dịch bệnh lớn, cần có sự kết hợp chặt chẽ giữa phụ huynh và nhà trường để thực hiện an toàn cho trẻ.

- Yêu cầu và đòi hỏi sự phối hợp của phụ huynh khi trẻ mắc bệnh, phụ huynh không để trẻ đến lớp khi trẻ mắc bệnh hoặc trong thời gian ủ bệnh.

Việc trao đổi với phụ huynh khi có dịch bệnh là điều vô cùng cần thiết, bởi khi trẻ mắc bệnh thì đòi hỏi cần có sự phối hợp giữa phụ huynh-giáo viên và nhà trường để có thể chăm sóc sức khỏe của trẻ một cách tốt nhất và tránh lây lan cộng đồng.

 Giáo viên cũng cần được sự phối hợp của phụ huynh, yêu cầu phụ huynh không giấu diếm nếu trẻ có bệnh, không cố tình đưa trẻ đến lớp khi có dấu hiệu của bệnh. Cùng chăm sóc sức khỏe của trẻ một cách tốt nhất.

# **3.6 : Biện pháp 6: Trao đổi với đồng nghiệp các kiến thức sơ cứu, cấp cứu khi có trẻ mắc bệnh.**

Để chăm sóc sức khỏe cho trẻ và sơ cứu khi trẻ có những triệu chứng của bệnh, giáo viên có thể tự trao đổi kiến thức về các cách sơ cứu cho trẻ.

Khi trẻ có những biểu hiện mắc bệnh về đường hô hấp như ho, sốt, sổ mũi, khó thở thì cần nhanh chóng thực hiện các biện pháp chăm sóc và sơ cứu như sau:

Các biện pháp sơ cứu: *Phục lục 2.6*

*Hình 18: Các bước hạ sốt tích cực cho trẻ.*

 Để nâng cao kiến thức cách xử lý khi có dịch bệnh về đường hô hấp xảy ra, cần tăng cường các buổi tập huấn cho cán bộ ý tế, giáo viên nhân viên trong trường, để mỗi giáo viên nhân viên và cán bộ y tế có thể nắm vững kiến thức về dịch bệnh, biết cách xử lý và phòng chống khi có dịch bệnh xảy ra.

*Hình 19, 20: Tập huấn phòng tránh dịch bệnh về đường hô hấp và hướng dẫn cách sử dụng các dụng cụ y tế.*

Cụ thể trong thời gian diễn ra dịch bệnh Corona, trường Mầm non Hoa Thủy Tiên đã phối hợp cùng cán bộ y tế mở các buổi tập huấn đến toàn thể cán bộ giáo viên nhân viên trong trường. Trong buổi tập huấn có nhắc đến các thông tin liên quan đến dịch bệnh, các phòng chống dịch bệnh và cách sử dụng các dụng cụ y tế như máy đo nhiệt độ cơ thể, cách sử dụng dung dịch kháng khuẩn,…

# **4. Hiệu quả sáng kiến kinh nghiệm**

 100% trẻ được cân đo và khám sức khoẻ cho trẻ đúng định kỳ (từ đó có các biện pháp chăm sóc trẻ cho phù hợp với những trẻ mắc bệnh, suy dinh dưỡng, béo phì, thấp còi)

 Trẻ khoẻ mạnh, mạnh dạn, tự tin, có nề nếp trong mọi hoạt động. Trẻ có kỹ năng hành vi văn minh, và làm theo mọi điều chỉ dẫn của người lớn.

 Trẻ biết cách tự bảo vệ bản thân trong mùa dịch, có những kỹ năng cơ bản như đeo khẩu trang, rửa tay, sát khuẩn, biết tự vệ sinh cá nhân, biết tránh những nơi đông người khi có dịch bệnh.

 Phụ huynh phối hợp tốt với nhà trường để công tác chăm sóc sức khoẻ cho trẻ ngày càng cao. Được phụ huynh tin yêu và tín nhiệm đội ngũ giáo viên, nhân viên, tín nhiệm nhà trường. Do vậy, trong năm học qua số trẻ đến trường đã tăng nhanh.

# **III. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ**

Công tác chăm sóc sức khỏe, đảm bảo an toàn và phòng chống dịch bệnh về đường hô hấp cho trẻ mầm non là rất cần thiết và không được chủ quan trong thời điểm hiện nay, đòi hỏi mỗi giáo viên, phụ huynh phải đặc biệt quan tâm, theo dõi sức khỏe cho trẻ một cách thường xuyên.

Đảm bảo an toàn cho trẻ và phòng chống dịch bệnh về đường hô hấp một cách hiệu quả đòi hỏi người nhân viên y tế phải hết sức linh hoạt, áp dụng các biện pháp vào thực tế của trường, thường xuyên và phải luôn trau dồi kiến thức, nâng cao trình độ chuyên môn, giáo viên nêu cao ý thức tự giác, tinh thần trách nhiệm cao. Quan trọng hơn cả là việc đầu tư đầy đủ cơ sở trang thiết bị y tế, thuốc thiết yếu có thể sơ cấp cứu tại chỗ khi cần thiết. Làm tốt công tác tuyên truyền vận động, xã hội hoá giáo dục góp phần nâng cao chất lượng đảm bảo an toàn cho trẻ và phòng chống dịch bệnh hiệu quả. Và đặc biệt không chủ quan khi dịch bệnh xảy ra, tích cực và chủ động phòng chống dịch bệnh.

Trên đây là một số kinh nghiệm của tôi trong công tác *“Chăm sóc sức khỏe, đảm bảo an toàn và phòng chống dịch bệnh về đường hô hấp cho trẻ mầm non”.* Kính mong cấp trên và đồng nghiệp có ý kiến đóng góp, giúp đỡ để tôi có thêm kinh nghiệm hơn nữa trong công tác đảm bảo an toàn cho trẻ và phòng chống dịch bệnh.

***Tôi xin trân thành cảm ơn!***

 *Hà Nội, ngày tháng năm 2020.*

 **NGƯỜI VIẾT**

 **Phạm Thị Duyên**