

BÀI TUYÊN TRUYỀN VỆ SINH CÁ NHÂN VÀ VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

Mùa đông đã về việc vệ sinh cá nhân đối mỗi người là rất cần thiết. Nhằm giúp các bậc phụ huynh và CBGVNV có ý thức vệ sinh cá nhân đúng cách nhằm tăng cường sức khỏe. Mùa xuân cũng đang về, mọi người háo hức sắp đón Tết Ất Dậu, trong dịp tết thì khâu vệ sinh an toàn thực phẩm cần phải chú ý để bảo đảm sức khỏe cho mỗi người. Bởi vậy YTHĐ nhà trường tuyên truyền đến các bậc phụ huynh và CBGVNV phương pháp bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm.

I/Vệ sinh cá nhân:

1/Vệ sinh thân thể

Bên ngoài cơ thể bao gồm các bộ phận như: da, lông, tóc, móng và các giác quan. Việc giữ vệ sinh thân thể và các giác quan không chỉ giúp vẻ mặt thẩm mỹ, mà còn nhằm bảo vệ và nâng cao sức khỏe, phòng ngừa được các bệnh tật.

Đối với việc vệ sinh da:

- Cần thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch hàng ngày, nhất là trước khi rửa mặt, chế biến thức ăn, cầm đồ ăn; sau khi đi đại tiểu tiện....
- Phải rửa mặt để giữ cho mặt lúc nào cũng được sạch sẽ. Rửa khi mặt bị bẩn, mới ngủ dậy, sau bữa ăn, lúc đi học, đi chơi về.
- Mùa hè phải tắm gội thường xuyên bằng nước sạch. Mùa đông nên tắm gội bằng nước nóng ấm. Mùa hè không nên tắm lâu vào các buổi trưa, không nên tắm ngay khi cơ thể đang ra nhiều mồ hôi do lao động, tập thể dục...
- Tạo thói quen thường xuyên mang giày, dép khi đi học, đi chơi, kể cả khi ở nhà để bảo vệ da bàn chân và tránh được các bệnh giun chỉ.

Vệ sinh mắt:

- Cần rửa mắt, rửa mặt bằng nước sạch. Mỗi người nên có khăn mặt riêng và nên giặt sạch bằng xà phòng, phơi khô nơi có ánh nắng hoặc có gió.
- Chơi những trò chơi có ích, không gây tai nạn cho mắt, không nghịch bẩn, không để bụi, khói bay vào mắt. Lợp học, góc học tập ở nhà phải đủ ánh sáng, bàn ghế ngồi học phải phù hợp với tầm vóc học sinh. Ngồi học đúng tư thế, không xem ti

vi, chơi điện tử quá nhiều để tránh hại mắt. Kịp thời chữa trị khi bị mắc các bệnh về mắt.

Đối với tai:

-Nên rửa sạch vành tai, mặt sau tai, ống tai bằng khăn mềm mỗi ngày. Không chơi các trò chơi nguy hiểm như đâm vào tai, quất to vào lỗ tai hoặc cho những hạt ngô, hạt đậu... vào tai. Tránh tiếng ồn, tiếng động mạnh, âm thanh có cường độ lớn vì có thể gây rách màng nhĩ dẫn đến điếc. Không dùng vật cứng, sắc nhọn để chọc vào tai vì có thể gây ra xây xát, chảy máu, nhiễm khuẩn.

- Khi tắm gội, bơi lội, nước vào tai thì dùng bông sạch để lau hoặc kéo vành tai lên trên, nghiêng đầu, day nhẹ nắp tai cho nước chảy ra.

Vệ sinh mũi họng: Luôn lau rửa sạch sẽ hai lỗ mũi bằng khăn sạch, ướt, không dùng các vật cứng nhọn nhét vào lỗ mũi. Tập thói quen thở bằng mũi, không thở bằng miệng, giữ ẩm niêm mạc họng, nhất là về mùa đông.

Vệ sinh răng miệng: Tạo thói quen đánh răng vào buổi sáng khi ngủ dậy và buổi tối trước khi đi ngủ. Không ăn thức ăn nóng cùng với đồ uống lạnh. Không nhai những vật cứng. Không ăn ngọt vào buổi tối.

Vệ sinh bộ phận sinh dục: Đối với các em gái: Khi tắm rửa nên dùng nước sạch và xà phòng tắm có độ xút nhẹ. Không nên ngồi ngâm trong chậu. Rửa âm hộ trước sau đó mới rửa hậu môn. Không cho tay rửa trong âm đạo vì có thể đưa chất bẩn vào âm đạo hoặc làm xước niêm mạc âm đạo. Khi có kinh nguyệt nên rửa âm hộ bằng nước ấm và thay băng vệ sinh tùy thuộc vào lượng máu kinh; khi hành kinh vẫn có thể tắm như bình thường, không để cơ thể bị lạnh. Tránh làm việc quá sức, thời gian lao động quá dài sẽ gây mất sức, căng thẳng vì sẽ làm kinh ra nhiều. Hạn chế đi lại nhiều, đi xa, làm việc lâu ở tư thế đứng. Nếu đau bụng hoặc ra máu nhiều phải nghỉ việc để bảo đảm sức khỏe.

Đối với các em trai: Cần rèn luyện thói quen giữ vệ sinh bộ phận sinh dục ngoài; không mặc quần, áo lót quá chật. Trong thời gian luyện tập thể dục thể thao, lao động... nên giữ gìn không để bộ phận sinh dục bị tổn thương. Đến tuổi dậy thì mà chưa lộn bao quy đầu cần nói cho cha mẹ hoặc người lớn biết để kịp thời xử lý.

II/Vệ sinh an toàn thực phẩm:

* Xử lý khi có ngộ độc thực phẩm:

- Khi phát hiện hoặc nghi ngờ bị ngộ độc thực phẩm, phải đình chỉ việc sử dụng và niêm giữ toàn bộ thức ăn đó lại (kể cả chất nôn, phân, nước tiểu...) để xác minh, báo ngay cho cơ quan y tế gần nhất đến xử trí kịp thời hoặc đưa người bị ngộ độc đi bệnh viện.

- Vệ sinh, tẩy uế khu vực có chất nôn, phân, nước tiểu của người bị ngộ độc thực phẩm và thực hiện chế độ cách ly nghiêm ngặt để phòng sự lây lan của dịch bệnh.

- Thường xuyên thực hiện các biện pháp diệt ruồi, nhặng, gián, chuột... và các hướng dẫn vệ sinh phòng chống dịch bệnh theo chỉ đạo của ngành y tế.

Trên đây là một số kiến thức để đảm bảo vệ sinh cá nhân và vệ sinh an toàn thực phẩm trong dịp Tết Nguyên Đán sắp tới. Mong rằng nó sẽ giúp ích cho tất cả các bậc phụ huynh và CBGVNV có sự lựa chọn đúng đắn và bảo vệ sức khỏe cho gia đình mình.

Xin chân thành cảm ơn!



Đỗ Thị Thanh Tâm

Người viết

Dương Thị Xuân Hạnh