**TRƯỜNG THCS SÀI ĐỒNG**

**TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG BỆNH CÚM**

Hiện nay đang là mùa Đông Xuân, thời tiết lạnh ẩm thay đổi thất thường, ô nhiễm môi trường, trường học là nơi tập trung đông người tạo điều kiện thuận lợi cho vi rút cúm phát triển và lây lan.

Bệnh cúm mặc dù có thể nhẹ nhưng mức độ nghiêm trọng của bệnh có thể gây ra các biến chứng nguy hiểm như tổn thương phổi, bội nhiễm vi khuẩn, viêm cơ tim, viêm não, suy đa tạng và thậm chí tử vong.

 Để chủ động phòng chống cúm mùa, **Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế khuyến cáo người dân thực hiện tốt các nội dung sau:**

 1. Đảm bảo vệ sinh cá nhân, che miệng khi hắt hơi; thường xuyên rửa tay với xà phòng với nước sạch; vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước muối.

 2. Giữ ấm cơ thể, ăn uống đủ chất dinh dưỡng để nâng cao thể trạng.

 3. Tiêm vắc xin cúm mùa để tăng cường miễn dịch phòng chống cúm.

 4. Hạn chế tiếp xúc với bệnh nhân cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh khi không cần thiết; Sử dụng khẩu trang y tế khi cần thiết.

 **5. Người dân không tự ý mua thuốc và sử dụng thuốc kháng vi rút (như thuốc Tamiflu) mà cần phải theo hướng dẫn và có chỉ định của thầy thuốc.**

  6. 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.