**Kính thưa các quý thầy cô cùng các em học sinh thân mến!**

 Nhân buổi sinh hoạt chào cờ hôm nay, cô xin tuyên truyền hướng dẫn tới các quý thầy cô và các em học sinh về cách phòng chống bệnh cúm A.

 Trước tình hình biến đổi khí hậu đang xảy ra, thời tiết thay đổi thất thường, bệnh cảm cúm A có nguy cơ lây lan và bùng phát rất cao. Đặc biệt trong những cơ sở giáo dục, trường học là nơi tập trung đông người thì nguy cơ bùng phát dịch càng cao hơn. Chính vì vậy để có biện pháp phòng chống dịch tốt nhất, đảm bảo sức khỏe cho các em học sinh, thì quan trọng là các em học sinh cần biết bệnh cúm A là gì? Cơ chế lây bệnh như thế nào? Dấu hiệu ra sao? Và cách phòng chống cũng như phải làm gì khi có biểu hiện nghi mắc cúm A.

 Chính vì vậy hôm nay cô sẽ cung cấp một số thông tin về bệnh cúm A để các em học sinh biết cách phòng tránh bệnh cho bản thân và người thân, có một sức khỏe tốt mang lại kết quả học tập tốt hơn.

1. **Vậy cúm A là gì:**

     -   Cúm A là bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính do virus cúm A chủng H1N1, H5N1 và H7N9 gây nên. Bệnh có khả năng lây nhiễm rất cao và lây lan nhanh trong cộng đồng.
  -  Bệnh lây truyền từ người sang người theo đường hô hấp, qua các giọt nước bọt hay dịch tiết mũi họng khi người bệnh ho, hắt hơi, hoặc lây qua tiếp xúc với một số đồ vật có chứa virusrồiquabàntayđưalênmắt,mũi,miệng.
  - Người mang vi rút cúm A có khả năng truyền virus cho những người xung quanh trong thời gian 1 ngày trước tới 7 ngày sau, kể từ khi có triệu chứng của bệnh.
 - Bệnh lây lan càng mạnh, càng nhanh khi có sự tiếp xúc trực tiếp với người bệnh, đặc biệt ở nơi tập trung đông người như trường học, nhà trẻ… Hiện nay chưa có vắc xin đặc hiệu phòng chống cúm A. Khi có vắc xin, việc tiêm phòng bệnh phải tuân thủ theo hướng dẫn củacơquanytế.
**2.Dấu hiệu nhận biết của bệnh cúm A là:**
 -   Bệnh có biểu hiện sốt cao đột ngột (trên 38oC), ho, đau họng, sổ mũi, đau đầu, đau cơ, mệt mỏi. Một số trường hợp nặng có thể bị suy hô hấp và dẫn đến tử vong.



  - Bệnh cúm A có triệu chứng giống với cúm thông thường, chỉ có thể chẩn đoán xác định bằng lấy dịch mũi họng để xét nghiệm Virus cúm A có thể tồn tại khá lâu ngoài môi trường
- Chuyên gia Viện Pasteur TP. Hồ Chí Minh cho biết: vi-rút cúm A, nhất là cúm A/H1N1 tồn tại khá lâu ngoài môi trường, có thể sống từ 24 đến 48 giờ trên các bề mặt như bàn, ghế, tủ, tay vịn cầu thang…; tồn tại trong quần áo từ 8 đến 12 giờ và duy trì được 5 phút tronglòngbàntay.
 - Loại virus này đặc biệt sống lâu trong môi trường nước; có thể sống được đến 4 ngày trong môi trường nước ở nhiệt độ khoảng 22oC và sống đến 30 ngày ở nhiệt độ 0oC.
- Thời điểm mùa đông là thời tiết thuận lợi cho virus phát triển, dự kiến số người mắc bệnh sẽ tăng cao vào mùa đông tới nên cần tăng cường các biện pháp phòng chống. Các hồ bơi trong các khách sạn cũng có thể tạo ra môi trường cho virus phát triển, nhất là vào thời tiết mưa dầm, thiếu ánh nắng để diệt virus.

**3.Phòngbệnh:**
 - Những người thuộc nhóm nguy cơ bệnh dễ trở nặng, người bệnh cúm có biểu hiện sốt cao, đau ngực nên đi khám, tư vấn bác sĩ sớm để được chỉ định nên cách ly tại nhà hay điều trị tại bệnh viện, được uống thuốc kháng virút sớm, nhất là trường hợp tại khu vực sinh sống, học tập, làm việc có bệnh nhân cúm A.
  - Mặc dù cúm là thể bệnh lành tính, nhưng có tỉ lệ tử vong đáng kể nên người mắc bệnh thuộc nhóm nguy cơ cao không nên chủ quan, tự điều trị tại nhà và có khả năng khó trở tay khi bệnh tiến triển nặng. Các biện pháp phòng bệnh cúm đặc hiệu nhất hiện nay vẫn là dọn dẹp thông thoáng nhà cửa, vệ sinh cá nhân, vệ sinh đường mũi họng hằng ngày, rửa tay bằng xà phòng để hạn chế bị dây dính virút cúm từ các vật dụng công cộng như điện thoại, taynắmcửa,tayvịncầuthang…
-  Chủ động theo dõi sức khỏe hằng ngày để phát hiện triệu chứng cúm, nếu có biểu hiện bệnh thì chủ động cách ly và thông báo cho y tế địa phương để được tư vấn, xử lý, phòng tránhlâylan.
 - Đó là bệnh cúm A nói chung hiện tại trong công đồng chúng ta đã phát hiện rất nhiều ca mắc cúm A như : H5N1, H1N1, H7N9 và sau đây cô sẽ nói cụ thể từng loại cúm để chúng ta được rõ hơn
      **Qua bài tuyên truyền hôm nay cô mong các em hiểu rõ sự nguy hiểm của bệnh cúm. Từ đó các em biết cách tự chăm sóc và bảo vệ cho bản thân, người thân trong gia đình và những người xung quanh.**
**Cảm ơn quý thầy cô và các em học sinh đã chú ý lắng nghe./**