**TRƯỜNG TIỂU HỌC THANH AM**

**TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG BỆNH VIÊM ĐƯỜNG HÔ HẤP**

Kính thưa các thầy cô giáo cùng toàn thể các bạn học sinh thân mến!

          Thời tiết đang trong giai đoạn chuyển mùa, nhiệt độ thay đổi thất thường, nắng hanh và nhiệt độ cao vào ban ngày, se lạnh vào sáng sớm và ban đêm. Đây chính là thời điểm gia tăng các bệnh về đường hô hấp.

          Các bệnh thường gặp trong thời điểm này như:

- Viêm họng

- Viêm Amidan

- Cảm cúm

          Các bệnh này thường có đặc điểm chung:

- Sốt cao

- Đau họng, đau họng khi nuốt

- Ho, khàn tiếng

- Chảy nước mũi

          Để phòng bệnh chúng ta cần làm các việc sau:

- Giữ ấm cơ thể bằng cách đội mũ, đi tất, mặc áo ấm khi đi ra ngoài trời vào sáng sớm và buổi tối. Đến trưa, trời nóng cần thay quần áo mỏng.

- Uống nhiều nước để tránh bị mất nước do thời tiết hanh khô. Uống nước ấm, không nên ăn những thức ăn lạnh như: kem, đá, nước lạnh.....

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng diệt khuẩn.

- Không nên tiếp xúc với người có biểu hiện bị Cúm, viêm đường hô hấp và những chỗ đông người có khói thuốc lá.

- Ăn uống bổ sung đầy đủ các Vitamin và khoáng chất, đây là những thức ăn giúp cơ thể hoàn thiện cả về thể chất cũng như tăng cường hệ miễn dịch.

- Tiêm phòng vắc xin để phòng chống các loại bệnh.

          Mong rằng các bạn sẽ có một sức khỏe tốt để hoàn thành công việc học tập của mình với kết quả cao nhất.

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