TRƯỜNG TIỂU HỌC THANH AM

**TUYÊN TRUYỀN PHÒNG TRÁNH BỆNH THƯỜNG GẶP MÙA XUÂN**

Kính thưa các thầy cô giáo, các bạn học sinh thân mến thời tiết đang chuyển sang mùa xuân ấm áp hơn, nhưng kèm theo độ ẩm cao vi khuẩn phát triển mạnh lên chúng ta thường gặp phải một số bệnh về đường hô hấp và các bệnh khác. Trong buổi tuyên truyền hôm nay cô xin giới thiệu với các thầy cô giáo và các bạn học sinh một số bệnh thường gặp trong mùa xuân.

**1. Bệnh đường hô hấp**

Mùa xuân độ  ẩm cao, nhiệt độ thấp rất thích hợp cho các vi sinh vật phát triển. Khí hậu thất thường càng dễ  mắc các bệnh về đường hô hấp như:

- Hen phế quản

- Viêm khí - phế quản cấp

**2. Viêm mũi dị ứng**

Bệnh này thường rất hay gặp vào mùa xuân ở những người có cơ  địa dị ứng. Nguyên nhân do mùa xuân, phấn hoa phát tán khá nhiều trong không khí. Bệnh nhân phát bệnh thấy mũi ngứa, hắt hơi liên tục, chảy nước mũi, nghẹt mũi rất khó chịu.

**3. Trứng cá**

Mùa hè mồ hôi tiết ra nhiều, tuyến bã chứa nhiều chất nhờn mới khiến trứng cá mọc nhiều. Nhưng thực tế không phải vậy, mùa xuân với độ ẩm không khí cao khiến vi khuẩn phát triển mạnh. Kết hợp da mặt luôn ẩm ướt. Là điều kiện thuận lợi cho các chất bã nhờn bít tắc lỗ chân lông, vi khuẩn phát triển. Dẫn tới các mụn bọc, mụn mủ. ăn uống thất thường ăn nhiều đồ cay nóng, uống nhiều bia, rượu. Càng khiến mụn nở nhiều hơn.

Cần bổ sung thêm rau, hoa quả. Chú ý rửa mặt trước khi đi ngủ, ngay khi ra đường về.

**4. Viêm kết mạc mùa xuân**

Mỗi độ xuân về, các bạn thấy ngứa mắt, chảy nước mắt, đỏ mắt, cộm mi hay tái phát. Đây là một bệnh dị ứng ở mắt  thường gặp. Bệnh thường xuất hiện vào mùa xuân. Các triệu chứng thường gặp đỏ cả hai mắt, chảy nước mắt, ngứa mắt, sợ ánh sáng, đặc biệt bệnh thường xuyên tái phát vào mùa xuân. Thời tiết càng ẩm, hoặc không khí càng ô nhiễm thì bệnh càng nặng

Lúc này các bạn cần nhất là tránh dụi mắt. Có thể nhỏ các thuốc rửa mắt cho trôi hết phấn hoa, bui.

Nhớ là không tự ý sử dụng thuốc, vì có thể gây những tác dụng phụ ở mắt rất nguy hiểm.Khi thấy có các triệu chứng trên cần đến ngay trạm y tế để được tư vấn và điều trị kịp thời.

**5. Thủy đậu**

Đây là bệnh do virus Varicella Zoster gây ra. Các bạn mắc bệnh do lây lan qua đường hô hấp khi hít phải những giọt nước từ dịch ho hay nước mũi của người bệnh. Hoặc lây do tiếp xúc với mụn nước, sự tiếp xúc quần áo, vải trải giường của người bệnh.

Triệu chứng nổi lên các nốt tròn nhỏ, ngứa, tiến triển trong vòng 12-24h thành mụn nước, bọng nước. Các nốt này sẽ mọc rải rác toàn thân. Sau đó, các nốt này khô đi trở  thành vảy và khỏi sau 5 đến 7 ngày. Thường thủy  đậu lành tính, nhưng nếu không cẩn thận có thể gây nhiễm trùng để lại sẹo và các biến chứng nguy hiểm như: Viêm màng não, viêm phổi…

Cách phòng tránh tốt nhất là tiêm phòng thủy đậu và tránh tiếp xúc với người bị bệnh, vệ sinh sạch sẽ hàng ngày.

Để phòng chống dịch bệnh trong mùa xuân, các bạn cần chủ động theo dõi sức khoẻ hàng ngày của mình để phát hiện triệu chứng cúm và các bệnh đường hô hấp.

Để thực hiện tốt các biện pháp phòng chống dịch như: Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn, vệ sinh môi trường, thông thoáng nơi ở, nơi làm việc, lau chùi bề mặt, đồ dùng, vật dụng sinh hoạt bằng các hóa chất sát khuẩn thông thường, che miệng khi bị ho, không khạc nhổ bừa bãi, đeo khẩu trang khi đến những nơi tập trung đông người. Đặc biệt, để tránh các biến chứng do sử dụng thuốc không đúng cách, không nên tự ý mua và sử dụng thuốc  khi chưa có chỉ định của cán bộ y tế.

Cuối cùng cô xin chúc các em thực hiện tốt các biện pháp nêu trên để chúng ta có một sức khỏe tốt đảm bảo học tập tốt và đạt điểm cao.

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