TRƯỜNG TIỂU HỌC THANH AM

**TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG BỆNH MÙA THU ĐÔNG**

**Kính thưa**: Ban giám hiệu nhà trường cùng toàn thể quý thầy cô giáo và các em học sinh thân mến**!**

        Tiết trời chuyển sang thu nhiệt độ thay đổi thất thường, ngày nắng hanh khô, buổi tối và sáng sớm lạnh tạo điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn vi rút gây bệnh và chính là thời điểm làm bùng phát các dịch bệnh...

        Tiết trời chuyển sang thu nhiệt độ thay đổi thất thường, ngày nắng hanh khô, buổi tối và sáng sớm lạnh tạo điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn vi rút gây bệnh và chính là thời điểm làm bùng phát các dịch bệnh, nhất là ở những người có hệ miễn dịch yếu. Trong buổi tuyên truyền hôm nay cô cho chúng ta biết các bệnh thường gặp giao mùa và cách phòng bệnh nói chung

**I. Các bệnh thường gặp giao mùa:**

**1.Bệnh cảm cúm**

Bệnh cảm cúm là một bệnh về đường hô hấp, do virus gây ra và lây lan qua không khí hay qua việc tiếp xúc trực tiếp với người bệnh, các dịch tiết hô hấp

*Cách xử lý*

- Cần nghỉ ngơi và uống thật nhiều nước.

- Sử dụng các loại thuốc cảm cúm để bệnh khỏi nhanh.

- Hiện nay đã có vacxin phòng bệnh cúm bạn có thể tiêm để hạn chế cảm cúm trong mùa dịch

**2. Viêm đường hô hấp cấp**

***Dấu hiệu bệnh viêm đường hô hấp cấp:***

Biểu hiện người bệnh: có thể đột ngột bị sốt cao, đau đầu và lạnh toàn thân hay đau toàn thân, đau họng, ho, mệt mỏi; chán ăn, khó thở, tiêu chảy nhẹ.

***Phòng tránh bệnh viêm đường hô hấp cấp:***

Để phòng tránh bệnh này bạn nên chú ý những điều sau:

Thường xuyên rửa tay sạch sẽ bằng xà phòng.

- Luôn giữ ấm cho cơ thể đặc biệt với trẻ nhỏ hạn chế đưa bé đến chỗ đông người, cho bé tránh tiếp xúc với khói thuốc lá.

- Đeo khẩu trang khi đi ra đường vì không khí lạnh có thể làm bạn dễ bị nhiễm bệnh.

- Bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng giúp tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.

**3. Đau họng**

Bệnh đau họng thường do vi khuẩn hoặc virus gây ra.

***Dấu hiệu bệnh đau họng:***

Các triệu chứng đau họng thường xảy ra bất ngờ như sưng họng, ớn lạnh, sốt, đau đầu, buồn nôn và hay thỉnh thoảng bị nôn. Họng tấy đỏ và amiđan sưng, đôi khi có hạch nổi lên ở hai bên quai hàm.

***Cách xử lý đau họng:***

Khi bị đau họng bạn nên tới bác sĩ để kiểm tra họng của mình để chuẩn đoán bệnh chính xác nhất. Bác sĩ có thể cho bạn uống thuốc kháng sinh trong vòng 10 ngày nếu do vi khuẩn gây ra bệnh.

Ngoài ra bạn nên súc miệng nước muối ấm hàng ngày để giảm sưng họng.

**4. Bệnh tiêu cấp**do rota virus gây ra. Bệnh thường gặp nhất ở trẻ nhỏ vào mùa thu đông, đặc biệt là bé từ 3 tháng tuổi đến 24 tháng tuổi. Virus gây tiêu chảy có thể xâm nhập vào cơ thể qua đường phân – miệng.

***Dấu hiệu bệnh tiêu chảy:***

Với trẻ nhỏ, khi bị mắc bệnh tiêu chảy bé sẽ bị nôn, sau khoảng 1 - 2 ngày thì bắt đầu đi ngoài. Bé có thể ho, sốt nên nhiều cha mẹ dễ nhầm với viêm đường hô hấp, viêm mũi họng. Bệnh thường kéo dài từ 3 đến 7 ngày

Biến chứng nguy hiểm của tiêu chảy là mất nước, mất muối quá nhiều, dễ dẫn đến trụy mạch, thậm chí tử vong nếu không được bù nước kịp thời. Do vậy nếu chăm sóc ở nhà, người bệnh nên uống dung dịch oresol theo đúng hướng dẫn ghi trên sản phẩm, không pha loãng hay đặc quá. Nếu bệnh tiêu chảy không dừng nên đưa người bệnh đến bệnh viện kịp thời.

***Cách phòng bệnh tiêu chảy:***

Để phòng bệnh tiêu chảy mọi người cần chú ý những điều sau:

- Đảm bảo vệ sinh ăn uống: ăn chín uống sôi tuyệt đối không nên ăn các thực phẩm tái hay ăn các thức ăn ngoài đường không đảm bảo vệ sinh vì những thực phẩm này dễ bị nhiễm bệnh.

Thời tiết hanh khô cũng là tác nhân gây ra các chứng bệnh về da như khô nẻ, da dị ứng, nổi mẩn đỏ..mề đay khắp cơ thể.có thể dùng thuốc uống, bôi hoặc tiêm chống dị ứng tuy nhiên cần phát hiện, nhận biết và loại bỏ tác nhân dị ứng

**II.** **Phòng tránh bệnh lúc giao mùa**

- Luôn giữ ấm cơ thể.

- Ăn uống đủ chất, có chế độ học tập khoa học

Uống đủ nước.

- Bôi kem dưỡng ẩm cho da.

- Chú ý vệ sinh cá nhân sạch sẽ, ( rửa tay thường xuyên bằng xà phòng đeo khẩu trang, vệ sinh mũi họng răng miệng bằng nước muối sinh lý natriclorit 0.9% mỗi khi ra đường về)

- Tập thể dục thường xuyên.

- Uống thuốc đúng lúc kịp thời theo chỉ dẫn của bác sỹ

        Qua buổi tuyên truyền hôm nay cô mong rằng các em có thêm kiến thức về các bệnh mùa thu đông và biết cách phòng tránh. Chúc các em và các thầy cô giáo có sức khỏe tốt để học tập và đạt kết quả cao.

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