

Uông Bí, ngày 11 tháng 01 năm 2025

TUYÊN TRUYỀN BỆNH CÚM

1. Thời gian: Trong tiết sinh hoạt tập thể lớp, thứ 7 ngày 11/01/2025
2. Địa điểm: Tại lớp học
3. Thành phần: GVCN, HS
4. Nội dung:
 - Bệnh cúm là gì?
 - Cơ chế lây bệnh
 - Các dấu hiệu, triệu chứng cúm thường gặp
 - Các biện pháp phòng ngừa bệnh Cúm
 - Làm gì khi có biểu hiện ghi mắc cảm cúm
5. Hình thức tuyên truyền: Trực tiếp
6. Người tuyên truyền: GVCN, nhân viên Y tế
7. Đối tượng tuyên truyền: GV, học sinh
8. Thời gian tuyên truyền: từ 5 đến 10 phút

HIỆU TRƯỞNG



Vũ Thị Thu Huyền

NGƯỜI XÂY DỰNG NỘI DUNG

Phạm Thị Ngọc Hải

Uông Bí, ngày 11 tháng 01 năm 2025

TUYÊN TRUYỀN
về việc thực hiện các biện pháp phòng bệnh Cúm

- Thời gian: Trong tiết sinh hoạt lớp, thứ 7 ngày 11/01/2025
- Chủ trì: Giáo viên chủ nhiệm
- Nguồn tài liệu: Các văn bản từ Bộ Y tế, nội dung tuyên truyền Y tế trường học.
- Nội dung tuyên truyền bệnh Cúm

Trước tình hình biến đổi khí hậu, thời tiết thay đổi thất thường, bệnh cảm cúm có nguy cơ lây lan và bùng phát rất cao. Hiện nay, một số học sinh có các triệu chứng bệnh cúm, nếu mỗi chúng ta không thực hiện tốt các biện pháp phòng ngừa bệnh thì có nguy cơ bùng phát dịch bệnh trong trường.

Yêu cầu học sinh cần nhận biết rõ về bệnh CÚM và cách phòng tránh bệnh như sau;

1. Bệnh cúm là gì

Bệnh Cúm mùa là bệnh truyền nhiễm cấp tính với biểu hiện sốt, đau đầu, đau cơ, mệt mỏi, sổ mũi, đau họng và ho. Tác nhân gây bệnh chủ yếu do các chủng vi rút cúm A(H3N2), cúm A(H1N1), cúm B và cúm C.

2. Cơ chế lây bệnh

Bệnh có khả năng lây nhiễm rất cao, qua đường hô hấp thông qua các giọt nhỏ nước bọt hay dịch tiết mũi họng do hắt hơi, ho khạc. Bệnh Cúm thông thường bệnh diễn biến nhẹ và hồi phục trong vòng 2-7 ngày, nhưng đối với trẻ em, người già sức đề kháng kém, đặc biệt là người có bệnh mãn tính về tim phổi, thận, bệnh chuyển hóa, thiếu máu hoặc suy giảm miễn dịch ... thì bệnh cúm có thể diễn biến nặng hơn, dễ bị biến chứng và có thể dẫn đến tử vong nếu không điều trị kịp thời.

3. Các dấu hiệu, triệu chứng cúm thường gặp

Biểu hiện lâm sàng của bệnh cúm thường xuất hiện sau 2 ngày khi cơ thể tiếp xúc với virus gây bệnh. Có rất nhiều người nhầm lẫn giữa bệnh cúm và cảm lạnh do triệu chứng cúm và cảm lạnh tương đồng với nhau. Ngoài các dấu hiệu nhận biết bệnh cúm là đau họng, sổ mũi và hắt hơi (giống với cảm lạnh) thì bệnh cúm còn có các dấu hiệu cảnh báo như sau:

- + Sốt vừa đến sốt cao (trên 38 độ C)
- + Cảm giác ớn lạnh
- + Đau đầu, chóng mặt
- + Đau nhức cơ bắp
- + Mệt mỏi toàn thân, cảm giác yếu ớt không còn chút sức lực
- + Buồn nôn, tiêu chảy (thường xuất hiện ở trẻ em nhiều hơn)

Thời gian ủ bệnh cúm thường kéo dài trong khoảng 2 ngày. Sau khoảng 5 ngày triệu chứng sốt và các triệu chứng khác sẽ biến mất nhưng ho và tình trạng mệt mỏi vẫn kéo dài. Tất cả các triệu chứng sẽ hết trong vòng một hoặc 2 tuần.

4. Các biện pháp phòng ngừa bệnh cúm

a. 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.

- Giữ ấm cơ thể vào mùa đông và sử dụng khẩu trang khi đi đường

- Đảm bảo nơi ở, nơi làm việc, học tập thông thoáng, sạch sẽ, nhiều ánh sáng.

Thường xuyên lau bề mặt, nền nhà, tay nắm cửa và bề mặt các đồ vật trong nhà, lớp học bằng các chất tẩy rửa thông thường như xà phòng, nước Javel, cồn 70 độ...

- Có chế độ ăn uống, nghỉ ngơi hợp lý, kết hợp tập thể dục thể thao lành mạnh, phù hợp với thể trạng để tăng cường sức đề kháng, bảo vệ cơ thể.

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

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

d. 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.

e. 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.

5. Làm gì khi có biểu hiện nghi mắc cúm

- Khi có triệu chứng ho, sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi nghỉ học và đến ngay cơ sở y tế để được khám, xử trí kịp thời. Không đến trường khi có các triệu chứng trên.

- Không khạc nhổ bừa bãi.

- Khi ho hay hắt xì nên lấy khăn giấy che mũi, che miệng

- Rửa tay bằng xà phòng sau khi ho hay hắt xì

- Vệ sinh nhà ở, lớp học sạch sẽ, mở cửa phòng học cho thoáng, nhiều ánh sáng...

- Vệ sinh môi trường thông thoáng, không vứt rác tùy tiện...

GVCN yêu cầu học sinh cần nâng cao tinh thần, ý thức để phòng, chống bệnh hiệu quả.

HIỆU TRƯỞNG



Vũ Thị Thu Huyền

**NGƯỜI XÂY DỰNG NỘI DUNG
Y TẾ TRƯỜNG HỌC**

Phạm Thị Ngọc Hải