

BÀI TUYÊN TRUYỀN CHỦ ĐỘNG PHÒNG CHỐNG BỆNH CÚM

Nhằm nâng cao nhận thức về tác hại của bệnh cúm (cúm mùa).

Sáng ngày 17/2/2025 Trường Tiểu học Tân Đồng, thành phố Đồng Xoài tổ chức tuyên truyền dưới cờ với sự tham gia của tất cả cán bộ, giáo viên, nhân viên và hơn ngàn em học sinh trong trường.

Hoạt động tuyên truyền này góp phần nâng cao ý thức của học sinh về cách phòng, chống bệnh mùa (cúm mùa).



1. Bệnh Cúm A (cúm mùa) là gì?

Cúm A còn được gọi là (cúm mùa) là loại bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính do virus cúm gây ra. Bệnh thường xuất hiện vào mùa Đông - Xuân, khi cơ thể không đáp ứng được các thay đổi của thời tiết. Bệnh có khả năng lây nhiễm cao từ người sang người nếu người bệnh không được phòng và điều trị kịp thời có khả năng gây thành đại dịch và gây biến chứng nguy hiểm, suy hô hấp có thể gây tử vong...

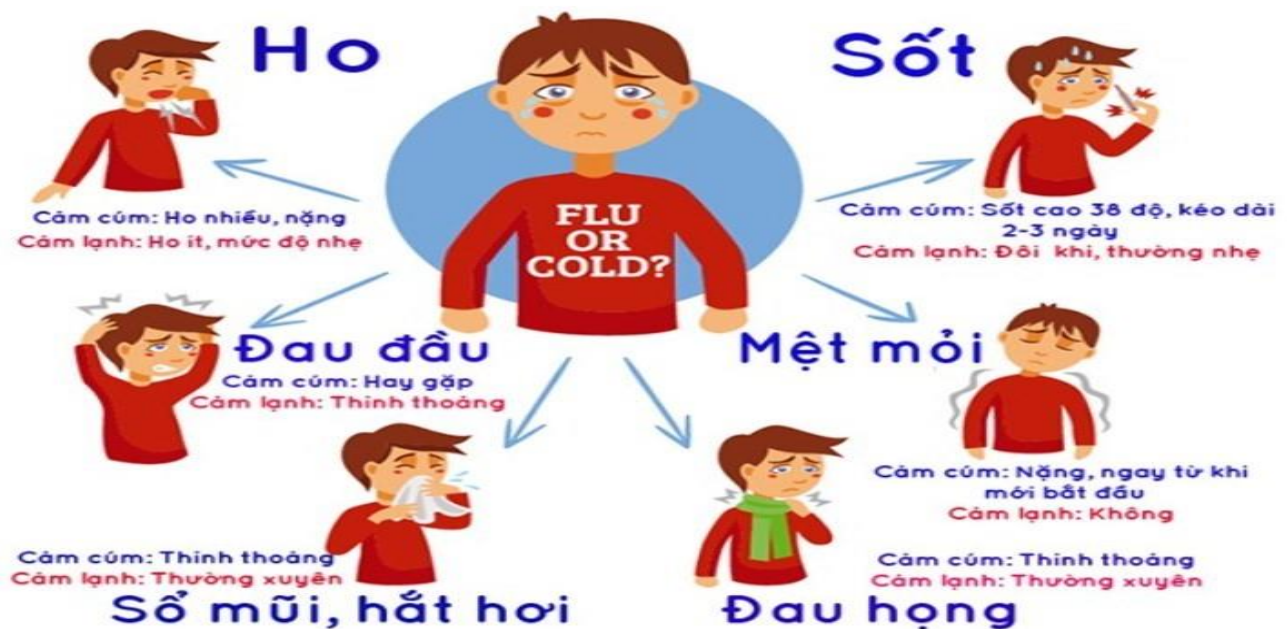
ĐÂY LÀ CẢM CÚM HAY CẢM LẠNH?		
DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG	CẢM LẠNH	CẢM CÚM
Khởi phát triệu chứng	Dần dần	Đột ngột
Sốt	Hiếm	Phổ biến
Đau nhức	Nhẹ	Phổ biến
Lạnh người	Phổ biến	Khá phổ biến
Mệt mỏi, uể oải	Đôi khi	Phổ biến
Hắt hơi	Phổ biến	Đôi khi
Tức ngực, ho	Nhẹ đến trung bình	Phổ biến
Nghẹt mũi	Phổ biến	Đôi khi
Đau cổ họng	Phổ biến	Đôi khi
Nhức đầu	Hiếm	Phổ biến



2. Các triệu chứng của bệnh cúm A (cúm mùa):

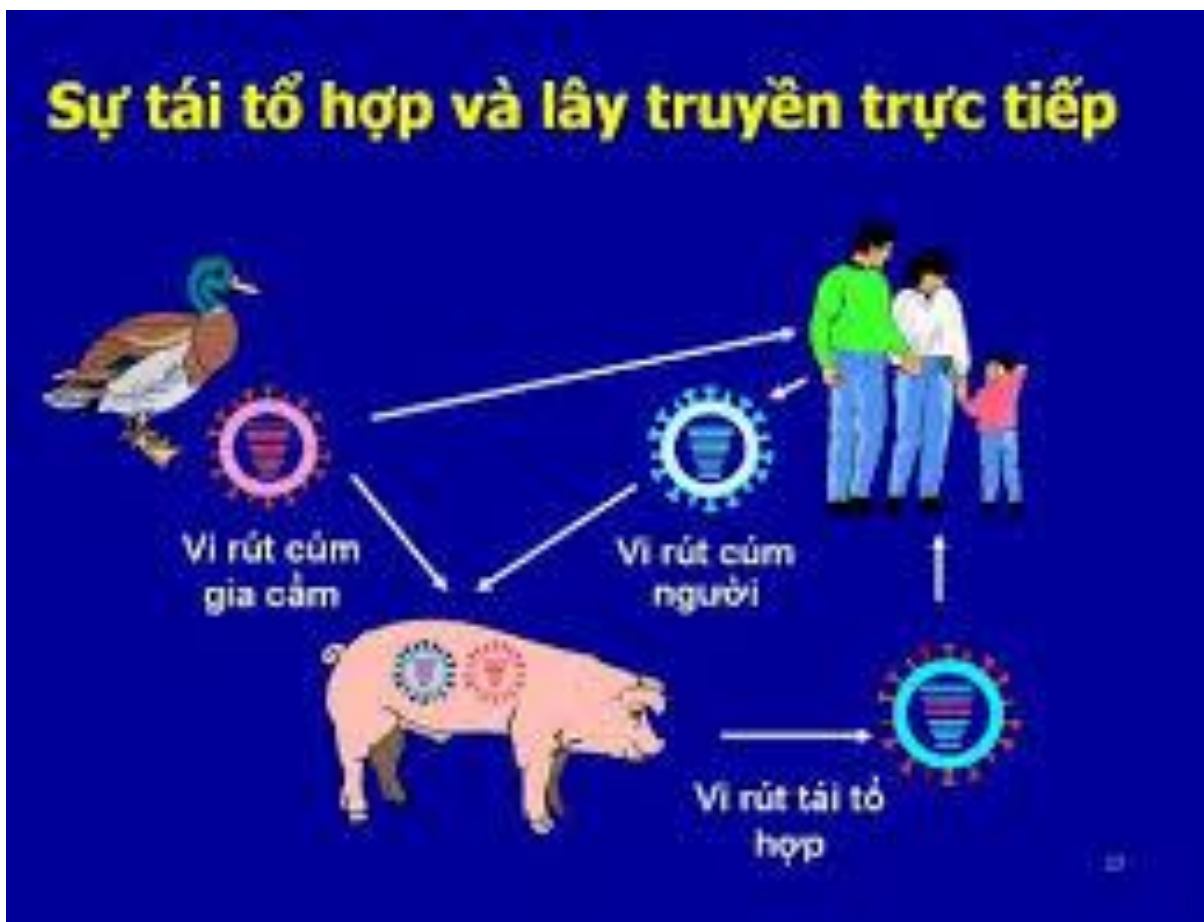
Tại buổi tuyên truyền, các nội dung tuyên truyền giúp học sinh nâng cao nhận thức, từ đó chủ động được để hạn chế bệnh lây lan trong cộng đồng.

Cúm A có thể lây nhiễm từ 1 ngày trước khi có triệu chứng đến ít nhất 5 - 7 ngày sau đó. Việc cách ly, đeo khẩu trang, vệ sinh tay và tăng cường miễn dịch là cách tốt nhất để ngăn ngừa lây lan. Nếu triệu chứng trở nặng, cần đi khám bác sĩ sớm để được điều trị kịp thời.



3. Các con đường lây nhiễm cúm (Cúm mùa)

- Lây qua giọt bắn hô hấp truyền trong không khí khi người bệnh ho, hắt hơi, cười hoặc nói chuyện,...
- Có thể nhiễm virus này khi chạm tay, tiếp xúc vào các bề mặt dính virus sau đó đưa lên mắt, mũi, miệng.
- Sử dụng chung đồ dùng sinh hoạt hoặc tiếp xúc với các đồ vật trong gia đình (bàn, ghế, giường, tủ...) mà người mắc cúm A đã sử dụng.
- Tiếp xúc với động vật nhiễm cúm A, bao gồm heo, ngựa và các loài chim, gia cầm...



4. Những phần quà và các câu hỏi về cúm, giúp các em hiểu và nhớ lâu hơn.

- Các biểu hiện bệnh cúm ...
- Các hình thức lây cúm từ Đến ...
- Các biện pháp phòng cúm ...
- Thực hiện các biện pháp vệ sinh cá nhân nào để phòng cúm ...
- Ăn uống như thế nào để có sức khỏe tốt ...

Tất cả các câu hỏi đều được các em hào hứng trả lời và trả lời đúng.



5. Cách phòng ngừa cúm (Cúm mùa)

CÁCH PHÒNG BỆNH



Bảo đảm vệ sinh cá nhân,
che miệng khi hắt hơi



Thường xuyên rửa tay
với xà phòng và nước sạch



Vệ sinh mũi, hòng hằng ngày
bằng nước muối



Giữ ấm cơ thể,
ăn uống đủ chất



Khi có triệu chứng ho, sốt,
sổ mũi... cần đến ngay
cơ sở y tế



Hạn chế tiếp xúc với
người bệnh/người nghi ngờ
mắc bệnh



Tiêm phòng vắc xin
cúm mùa

Nguồn: Bộ Y tế

6. Thực hiện phòng ngừa cúm (Cúm mùa)

- Thực hiện tốt vệ sinh cá nhân: rửa tay thường xuyên, đeo khẩu trang khi ra đường, trong mùa dịch cần tránh nơi đông người.

- Khi có các triệu chứng cúm như: Sốt, ho, sổ mũi, đau đầu... nên đến các cơ sở y tế khám để xác định bệnh và có biện pháp phòng ngừa lây nhiễm cho những người xung quanh.

- Vệ sinh nơi ở, lớp học, nơi làm việc, lau chùi vật dụng, đồ chơi bằng hóa chất sát khuẩn.

- Không tự ý sử dụng thuốc nếu không có chỉ dẫn của bác sĩ, đặc biệt là thuốc kháng virus Tamiflu chỉ có tác dụng khi được sử dụng trong vòng 48h kể từ khi có triệu chứng cúm.

- Giữ ấm cơ thể khi thời tiết trở lạnh, nhất là khi đi chơi ngoài trời vào buổi tối hoặc sáng sớm, ở các vị trí quan trọng như bàn chân, bàn tay, ngực, cổ, đầu.

- Phải uống nước ấm, tránh ăn những thức ăn lấy trực tiếp từ tủ lạnh như: kem, đá, nước lạnh.

- Uống nhiều sinh tố C được chứng minh là dùng để trị cảm cúm hay phòng ngừa cảm cúm

- Tăng cường dinh dưỡng, ăn đầy đủ các nhóm dưỡng chất như: Tinh bột, chất đạm, chất béo, rau củ quả để bổ sung đầy đủ vitamin và khoáng chất vừa giúp phát triển hoàn thiện cả về thể chất lẫn tinh thần cũng như tăng cường hệ miễn dịch.

- Tiêm phòng vắc xin cúm hàng năm cho trẻ em từ 6 tháng tuổi trở lên và người lớn.

Trên đây là bài tuyên truyền phòng chống bệnh cúm A. Mong rằng các quý thầy cô, các bậc phụ huynh cùng các em học sinh biết cách phòng chống bệnh tốt hơn, bảo vệ sức khỏe tốt hơn cho mình và những người xung quanh.

Để phòng chống Bệnh cúm trong trường học, cần sự phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường, gia đình và chính bản thân mỗi chúng ta.

Kính chúc quý thầy cô cùng các em học sinh luôn có sức khỏe tốt, để những ngày tới trường là một niềm vui.

Thân chào các em!

Tân Đông, ngày tháng 2 năm 2025

Người viết