

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 10 tháng 02 năm 2025

BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG NGỪA BỆNH CÚM MÙA

Thời gian truyền thông: 7 giờ 00, ngày 10 tháng 02 năm 2025

Địa điểm: Sân cò trường THPT Nguyễn Văn Linh; Website trường THPT Nguyễn Văn Linh, Fanpage Tuổi trẻ Nguyễn Văn Linh, Zalo nhóm lớp và bản tin y tế.

Đối tượng tham dự: CB- GV- CNV và học sinh.

I. TỒ CHỨC THỰC HIỆN:

- Các thành viên trong Ban bảo chăm sóc sức khỏe phối hợp thực hiện:
- Thầy Trần Quang
- Thầy Tăng Chí Hoàng
- Lê Hồng Vân
- Phó Hiệu trưởng (triển khai nội dung)
- Trợ lý Thanh niên (báo cáo viên)
- Nhân viên y tế (chuẩn bị tài liệu)

II. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

Trước tình hình biến đổi khí hậu đang xảy ra, thời tiết thay đổi thất thường, là điều kiện thuận lợi cho virus cúm gây bệnh phát triển và có nguy cơ lây lan bùng phát rất cao. Để chủ động phòng tránh bệnh, phòng y tế nhà trường xin cung cấp tới quý thầy cô cùng các bậc phụ huynh, các em học sinh một số thông tin về bệnh cúm mùa như sau:

1. Bệnh cúm mùa là gì?

Là bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính do vi rút cúm gây ra. Bệnh có khả năng lây nhiễm cao từ người sang người, có khả năng gây thành đại dịch và biến chứng hô hấp có thể gây tử vong.

2. Cơ chế lây bệnh?

Bệnh lây qua đường hô hấp do tiếp xúc với vi rút từ người bệnh thông qua dịch tiết khi hắt hơi, sổ mũi trong thời gian từ 1 đến 7 ngày sau khi khởi phát bệnh.

3. Dấu hiệu của bệnh cúm mùa là gì?

- Sốt (trên 38 độ) kéo dài 2-3 ngày;
- Đau đầu, đau cơ, mệt mỏi;
- Hắt hơi, chảy nước mắt, nước mũi;
- Ho (ho khan hoặc ho có đờm);
- Đau họng và sổ mũi: Chảy nước mũi, nghẹt mũi, hắt xì, đau tai, ngứa và khô cổ họng, ho.
- Ăn không ngon, mệt mỏi.

- Khả năng vị giác và khứu giác có thể bị giảm. khan giọng, nói như nghẹt mũi.

- Trường hợp nặng: bệnh có thể diễn biến gây viêm phổi, suy hô hấp ...và có thể dẫn đến tử vong.



Nhận biết sớm các triệu chứng của **BỆNH CÚM MÙA**

Sốt hoặc
cảm thấy sốt/
ớn lạnh



Ho,
viêm họng



Chảy nước mũi
hoặc nghẹt mũi



Đau cơ, đau đầu
và mệt mỏi



Có thể bị nôn mửa và tiêu chảy,
thường **phổ biến ở trẻ em**



4. Các biện pháp khác để phòng ngừa cúm:

- Tiêm phòng vắc xin là cách tốt nhất để phòng ngừa bệnh 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.
- Nên tránh không gần người đang bị cảm cúm nhất là trong 3 ngày đầu vì lúc đó siêu virus dễ truyền nhiễm nhiều nhất.
- Phải uống nước ấm, tránh ăn những thức ăn lấy trực tiếp từ tủ lạnh như: kem, đá, nước lạnh.
- Thường xuyên rửa tay kỹ bằng xà phòng với nước sạch, tránh tối đa việc chùi tay lên mắt và mũi.
- Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi.
- Vứt bỏ khăn giấy đúng cách sau khi sử dụng.
- Ở nhà khi cảm thấy không khỏe.
- Tránh chạm vào mắt, mũi hay miệng.
- 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.

5. Làm gì khi mắc cảm cúm?

Nếu bản thân có các dấu hiệu nghi ngờ mắc cúm như trên thì cần hạn chế tiếp xúc với mọi người, đeo khẩu trang để phòng lây nhiễm, liên hệ với nhân viên y tế của nhà trường để được tư vấn và chăm sóc sức khỏe kịp thời. Đồng thời cũng nên phòng tránh truyền nhiễm bệnh sang người khác, bằng cách:

- Không khạc nhổ bừa bãi.
- Khi ho hay hắt xì nên lấy khăn giấy che mũi, che miệng
- Rửa tay 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...

Biện pháp phòng

BỆNH CÚM MÙA



1 Rửa tay thường xuyên

2 Hạn chế tiếp xúc người mắc cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh



3 Hạn chế đưa tay lên mắt, mũi, miệng. Che mũi, miệng khi ho, hắt hơi.

4 Đeo khẩu trang khi có triệu chứng viêm đường hô hấp



5 Nâng cao sức khỏe bằng vận động thể lực ≥ 30 phút/ngày

6 Khi sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi liên hệ với cơ sở y tế



7 Không tự ý dùng các thuốc kháng sinh, kháng vi-rút

8 Xây dựng chế độ ăn cân bằng chất dinh dưỡng



5

Biện pháp phòng, chống bệnh cúm mùa

1

Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi, tốt nhất che bằng khăn vải hoặc khăn tay hoặc khăn giấy dùng một lần hoặc ống tay áo để làm giảm phát tán các dịch tiết đường hô hấp.

2

Đeo khẩu trang tại nơi tập trung đông người, trên các phương tiện giao thông công cộng; thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch sát khuẩn tay (nhất là sau khi ho, hắt hơi). Không khạc nhổ bừa bãi nơi công cộng.

3

Hạn chế tiếp xúc với người mắc bệnh cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh khi không cần thiết.

4

Tiêm vắc xin cúm mùa phòng bệnh

5

Thực hiện lối sống lành mạnh; ăn thức ăn đủ chất dinh dưỡng để ngăn ngừa nhiễm virus cúm; tăng cường vận động thể lực, nâng cao sức khỏe



Lưu ý: Khi có triệu chứng ho, sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi, không tự ý làm xét nghiệm và mua thuốc điều trị tại nhà mà cần liên hệ với cơ sở y tế để được tư vấn, khám và xử trí kịp thời



HCDC
TƯ KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TP. HCM



Trên đây là bài tuyên truyền phòng chống bệnh cúm mùa. Mong rằng các quý thầy cô, các bậc phụ huynh cùng các em học sinh sẽ có những kiến thức để phòng ngừa bệnh tốt hơn, bảo vệ sức khỏe tốt hơn cho mình và những người xung quanh.

Nguồn tổng hợp từ Trung tâm kiểm soát bệnh tật.