

Hưng Đạo, ngày 12 tháng 10 năm 2023

BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG BỆNH CẢM CÚM

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

Trước tình hình biến đổi khí hậu đang xảy ra, thời tiết thay đổi thất thường và trời trở lạnh. Lúc này người ta dễ bị bệnh cảm. Để hiểu, biết và phòng tránh bệnh, chúng ta cần biết một số thông tin sau:

1. Bệnh cảm cúm là gì?

- Bệnh cảm cúm 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.

2. Triệu chứng của bệnh cảm:

- Sốt thường sốt cao - Đau nhức ở các khớp, cơ và vùng quanh mắt
- Mệt mỏi toàn thân
- Da nóng và ửng đỏ, chảy nước mắt
- Đau đầu và ho
- Đau họng và sổ mũi: Chảy nước mũi, nghẹt mũi, hắt xì, đau tai, ngứa và khô cổ họng và ho
- Ăn không ngon, mệt mỏi.
- Khả năng vị giác và khứu giác có thể bị giảm. khan giọng, nói như nghẹt mũi.
- Người lớn có thể nóng sốt nhẹ nhưng trẻ em có thể bị nóng nhiều hơn

3. Phòng ngừa cảm

- Nên tránh không gần người đang bị cảm nhất là trong 3 ngày đầu vì lúc đó siêu vi trùng dễ truyền nhiễm nhiều nhất.
- Thường xuyên rửa tay kỹ bằng xà phòng với nước sạch, tránh tối đa việc chùi tay lên mắt và mũi.
- Không nên để ngón tay vào mũi hay mắt của bạn
- Không khạc nhổ bừa bãi.
- Nếu bị cảm bạn cũng nên có biện pháp tránh truyền nhiễm bệnh sang người khác, chẳng hạn như:

- 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 vút giắc tùy tiện...
- Uống nhiều sinh tố C được chứng minh là dung để trị cảm hay phòng ngừa cảm
- Mặc áo ấm khi trời lạnh.

Trên đây là bài tuyên truyền phòng chống bệnh cảm cúm. Mong rằng các em sẽ có những kiến thức để phòng chống bệnh tốt hơn, bảo vệ sức khỏe tốt hơn.

Cuối cùng xin kính chúc các thầy cô giáo và các em luôn mạnh khỏe và có một tuần học đạt kết quả cao.