

Hưng Đạo, ngày 19 tháng 10 năm 2023

BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG THUỐC LÁ

Các bạn có biết, nạn dịch nào được ví như một thứ ôn dịch, nó gặm nhấm sức khỏe đặc biệt cũng tấn công vào hệ hô hấp của con người không?

Nó chính là ôn dịch- thuốc lá. Qua phân tích cho thấy, có hơn 4.000 loại hóa chất trong khói thuốc lá, trong đó có 69 chất độc hại, có nguy cơ gây ra các bệnh tim mạch, tăng huyết áp, mù mắt, hen phế quản, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, suy giảm sức khỏe sinh sản, giảm tuổi thọ và đặc biệt là các loại bệnh ung thư hầu họng, thanh quản, phế quản và phổi. Chất Ni-cô-tin là nguyên nhân chính gây ra các bệnh nguy hiểm đó và đặc biệt có khả năng gây nghiện.

Cứ hút mỗi điếu thuốc là tự mình làm mất đi 5,5 giây cuộc sống. Tuổi thọ trung bình của người hút thuốc lá ngắn hơn so với người không hút thuốc từ 5-8 năm. Hút thuốc lá sẽ gây ra nhiều bệnh và làm tăng tỷ lệ tử vong từ 30-80%. Khói thuốc lá chứa nhiều chất độc, thấm vào cơ thể. Đặc biệt, trong khói thuốc lá lại có chất ô-xit các-bon, chất này thấm vào máu, bám chặt các hồng cầu không cho chúng tiếp cận ô xi nữa. Không lạ gì sức khỏe của người người nghiện thuốc ngày càng sút kém. Thấm vào các tế bào, chất hắc ín lại thường gây ra ung thư. Ta đến bệnh viện K sẽ thấy rõ: Bác sĩ viện trưởng cho biết trên 80% ung thư vòm họng và ung thư phổi là do thuốc lá.

* *Đối với trẻ em:* Nếu phải thường xuyên hít khói thuốc lá trong môi trường sống, trẻ có thể phải đối mặt với rất nhiều rắc rối. Tội nghiệp thay những cái thai còn nằm trong bụng mẹ, chỉ vì có người hút thuốc ngồi cạnh mẹ mà thai bị nhiễm độc, rồi mẹ đẻ non, con sinh ra đã suy yếu.

Ai cũng biết hút thuốc lá có hại cho sức khỏe. Tuy nhiên, tỷ lệ người hút thuốc lá có xu hướng tăng lên, đặc biệt ở các nước đang phát triển. Có nhiều nguyên nhân khác nhau, nhưng đa số là do thiếu sự hiểu biết một cách cụ thể về tác hại của khói thuốc.

Với vai trò là những chủ nhân tương lai của đất nước, mỗi học sinh hãy cùng đồng hành chung tay trong công tác phòng, chống tác hại thuốc lá sẽ ảnh hưởng mạnh mẽ đến việc nâng cao sức khỏe, chất lượng nguồn nhân lực tương lai của đất nước. Nhận thức được điều đó và với vai trò của mình, trường THCS

Xuân Sơn thực hiện nhiều biện pháp nhằm đẩy mạnh hoạt động phòng chống tác hại của thuốc lá.

Để tuyên truyền và thực hiện tốt công tác phòng chống tác hại thuốc lá trong thời gian tới, thực hiện tốt một số giải pháp chính:

Theo đó, giải pháp thứ nhất, tăng cường tuyên truyền cho học sinh và các tầng lớp nhân dân về các văn bản quy phạm về luật phòng, chống tác hại của thuốc lá.

Thứ hai, đa dạng các hình thức tuyên truyền phù hợp với học sinh như: Biên soạn, chuyển tải tài liệu, tờ rơi, tranh áp...

Thứ ba, tổ chức tốt các hoạt động tuyên truyền hưởng ứng “Ngày Thế giới không thuốc lá” (31/5); “Tuần lễ quốc gia không thuốc lá” (25/5-31/5

Thứ tư, tích cực vận động học sinh tham gia tích cực vào cuộc vận động phòng, chống tác hại của thuốc lá; tuyên truyền, vận động học sinh xây dựng gia đình văn hóa, góp phần thực hiện tốt phong trào “Toàn dân đoàn kết xây dựng đời sống văn hóa”.

Thứ năm, treo biển báo “Cấm hút thuốc lá” tại các khu vực cấm theo quy định; treo, băng rôn, khẩu hiệu tại cổng ra vào của cơ quan, đơn vị, nơi công cộng. Tổ chức cho học sinh ký cam kết không hút thuốc lá.

Quan trọng nhất, là mỗi cá nhân hãy tự nêu cao tinh thần cảnh giác. Tránh xa thuốc lá. Để mỗi người được sống trong bầu không khí trong lành, an toàn không khói thuốc.

Phòng chống tác hại của thuốc lá, vì sức khỏe cộng đồng và vì tương lai của chúng ta, học sinh Trường THCS Hưng Đạo: *Hãy nói không với thuốc lá.*