|  |
| --- |
|  UBND HUYỆN GIA LÂM**TRƯỜNG MẦM NON ÁNH DƯƠNG** |

**BÀI TUYÊN TRUYỀN**

**PHÒNG CHỐNG BỆNH CẢM CÚM**

Giao mùa là lúc thời tiết nắng, mưa thất thường, nhiệt độ thay đổi, khiến bạn rất dễ mắc bện nếu hệ miễn dịch yếu. Đặc biệt vào giao mùa thu không khí lúc ẩm, lúc hanh khô là điều kiện thuận lợi để cho virus cảm cúm phát triển lây lan và bùng phát. Đặc biệt trong những cơ sở giáo dục - trường học là nơi tập trung đông người thì nguy cơ bùng phát dịch càng cao hơn. Chính vì vậy để có biện pháp phòng chống dịch tốt nhất, đảm bảo sức khỏe mỗi chúng ta cần biết bệnh cúm là gì? Cơ chế lây bệnh như thế nào? Dấu hiệu ra sao? Và cách phòng chống cũng như phải làm gì khi có biểu hiện nghi mắc cảm cúm?

**1. Bệnh cảm, cúm là gì?**

 Bệnh cúm (cảm là bệnh lý nhẹ hơn 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, 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 hắt hơi, sổ mũi. Bệnh thường lây trong thời gian từ 1 đến 7 ngày sau khi khởi phát bệnh.

 Bệnh có thể lây nhiễm trực tiếp do người bệnh thường có vi rút ở bàn tay do tự tiếp xúc với chất tiết ở mắt và mũi, sau đó có thể lây cho người khác ít nhất trong vòng 2 giờ. Người mắc cảm cúm cũng có thể lây nhiễm cho người không mắc bệnh do tiếp xúc trực tiếp. Ngoài ra, bệnh cảm cúm cũng lây nhiễm gián tiếp qua đồ dùng trong nhà: một số vi rút có thể sống lâu nhiều ngày trên bề mặt các vật dụng trong nhà như nắm khóa cửa, đồ chơi. Hoặc hít phải vi rút trong không khí do người bệnh thải virut ra môi trường qua các giọt nước từ dịch mũi khi thở, ho, hắt hơi.

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

 **3. Dấu hiệu của cảm, cúm là gì?**

- Sốt (trên 38 độ)

- Ho (ho khan hoặc ho có đờm), đau họng

- Đau đầu hoặc đau cơ, mệt mỏi

- Chảy nước mắt, nước mũi

- Một số người có biểu hiện nôn, buồn nôn…

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

 **4. Các biện pháp phòng chống?**

 ***a. Tăng cường vệ sinh cá nhân***

        - 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 và hắt hơi, tốt nhất bằng khăn vải hoặc khăn giấy để giảm phát tán dịch theo đường hô hấp, sau đó hủy hoặc giặt khăn thật sạch bằng xà phòng. Không khạc nhổ bừa bãi.

 ***b. Hạn chế tiếp xúc với nguồn bệnh***

         - Tránh tiếp xúc với người bị bệnh. Khi cần thiết phải tiếp xúc với người bị bệnh thì phải đeo khẩu trang y tế.

         - Hạn chế tập trung đông người, hội họp, đặc biệt tại những phòng chật hẹp.

 ***c. Tăng cường sức khỏe và khả năng phòng bệnh***

       - Hàng ngày sử dụng các dung dịch sát khuẩn đường mũi, mắt (bằng dung dịch Natriclorid 0,9%), họng (súc miệng Fluor đầy đủ hoặc nước muối pha loãng ở nhà).

       - Đảm bảo nơi ở, nơi làm việc, học tập thông thoáng, sạch sẽ, nhiều ánh sáng. Thường xuyên lau nền nhà, tay nắm cửa và bề mặt các đồ vật trong nhà bằng các chất tẩy rửa thông thường như xà phòng, nước Javel, cồn 70 độ…

       - Ăn uống, nghỉ ngơi hợp lý, kết hợp tập thể dục thường xuyên để tăng cường sức đề kháng, bảo vệ cơ thể.

 **5. Làm gì khi có biểu hiện nghi mắc cảm cúm?**

 **- Không tự ý điều trị:**Nhiều người cho rằng sổ mũi, sốt thường nhầm với bệnh viêm nhiễm nên tự mua thuốc điều trị, nhất là cho sử dụng kháng sinh điều này hết sức sai lầm. Kháng sinh không có tác dụng trong điều trị cảm cúm, không có tác dụng trong phòng ngừa bội nhiễm. Kháng sinh có thể cần thiết nếu cảm cúm bị bội nhiễm như viêm tai, viêm phổi, viêm xoang. Nếu tự ý dùng kháng sinh sẽ có nhiều tác dụng phụ của kháng sinh và làm tăng nguy cơ kháng thuốc. Việc điều trị cảm cúm thông thường điều trị triệu chứng là chủ yếu, nếu sốt > 380C, cần hạ sốt, lau mát. Hằng ngày cần vệ sinh mũi họng bằng cách súc miệng nước muối loãng, chải răng, vệ sinh mũi...sẽ cải thiện triệu chứng bệnh. Ngoài ra, cần uống nhiều nước. Tăng cường ăn uống các trái cây và nước hoa quả để nâng cao thể trạng, ăn nhiều bữa nhỏ, ăn lỏng, dễ tiêu như cháo, súp, trẻ nhỏ uống nhiều sữa.

 **- Khi nào cần nhập viện? C**ần đi khám ngay nếu có các dấu hiệu như:  khó thở, thở mệt, thở nhanh, sốt cao không hạ hoặc sốt kéo dài hơn 3 ngày. Tình trạng nghẹt mũi không giảm hay nặng hơn kéo dài ≥ 14 ngày, đỏ mắt, mắt có ghèn vàng. Các dấu hiệu bất thường và các triệu chứng ở tai (đau tai, chảy mủ tai)…, cần tới cơ sở y tế để được khám và điều trị cụ thể.

|  |  |
| --- | --- |
|  **TM. Ban giám hiệu** **Nguyễn Thị Vinh Hiển** |  **Người sưu tầm** **Ngô Thị Thúy Hằng** |