**BÀI TUYÊN TRUYỀN**

**MỘT SỐ BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG RÉT CHO TRẺ**

Mùa đông đã đến với chúng ta chịu những trận rét kéo dài khiến cho các bậc phụ huynh thật sự lo lắng. Lo vì sợ cơ thể non nớt của bé không thích nghi được với thời tiết khắc nghiệt bé sẽ bị nhiễm lạnh và gây ra rất nhiều bệnh nguy hiểm cho bé như: ho, sốt, viêm họng, viêm phế quản phổi…. Để giảm bớt nỗi lo lắng đó của các bậc phụ huynh nhà trường đã thực hiện việc đảm bảo cho bé khi ở trường được đủ ấm và an toàn về sức khỏe như sau:

**1.** **Công tác phòng chống rét tại các lớp**

-  Đảm bảo đủ chăn ấm cho trẻ

-  Tất cả các lớp phải có thảm trải và tuyệt đối không cho trẻ đi chân đất dưới nền gạch

-  Lấy nước ấm cho trẻ uống, tuyệt đối không cho trẻ uống nước lạnh

-  Các lớp cần đóng cửa để tránh gió lùa

**2. Phổ biến cho trẻ cách chồng rét khi ra đường trong các giờ học kỹ năng** **sống để tự các bé có ý thức tốt về chăm sóc sức khỏe cho chính bản thân**

-  Đeo khẩu trang, găng tay

-  Đội mũ ấm, quàng khăn

-  Đi hai tất và mặc áo khoác dày

**3. Phổ biến kiến thức chăm sóc trẻ về mùa lạnh cho toàn thể giáo viên và nhân viên trong trường**.

**4. Phối hợp cùng các bậc phụ huynh để có biện pháp chăm sóc sức khỏe cho bé tốt**

-  Trang bị đủ ấm cho bé khi tới trường như kiến thức bé được học ở trường

-  Cho bé ngủ sớm, xúc miệng nước muối đều trước khi đi ngủ.

-  Xịt mũi bằng dung dịch nước muối sinh lí hằng ngày cho trẻ sáng, chiều  và tối

-  Cho bé uống đủ lượng nước ấm trong ngày để da đỡ hanh khô, bổ sung thêm vitamin C hoặc nước quả vào khẩu phần ăn cho trẻ trong ngày để tăng sức đề kháng cho trẻ./.

**5. Quy tắc mặc đồ cho trẻ mùa Đông mẹ cần biết chính là "bốn ấm một lạnh"'. Hiểu và áp dụng đúng cách vừa giúp giữ ấm cho bé vừa ngăn ngừa các bệnh về hô hấp.**

Để bé luôn khỏe mạnh vào mùa Đông, ngoài chế độ dinh dưỡng hợp lý thì quy tắc mặc đồ cho trẻ mùa Đông cũng rất quan trọng. Bốn ấm một lạnh – một trong những cách mặc đồ chuẩn ấm áp đã được nhiều mẹ áp dụng hiệu quả.

**Bốn ấm một lạnh là gì?**

Ngay [sau khi sinh](https://www.marrybaby.vn/sau-khi-sinh/) mẹ phải chăm bé đúng mùa Đông lạnh giá là điều khó khăn. Mùa Đông thiếu ánh nắng, quần áo phơi lâu khô, dễ có mùi… Điều này vừa gây tốn kém tiền bạc lại thêm việc cho mẹ. Bốn ấm một lạnh là một trong những quy tắc hỗ trợ mẹ rất nhiều trong việc chăm con.

Bốn ấm chính là:

-Tay ấm: Tức là khi vừa mặc quần áo xong, kiếm tra bàn tay ấm, không đổ mồ hôi

- Lưng ấm: Giữ lưng vừa đủ ẩm, không ra mồ hôi vì mồ hôi dễ thấm ngược vào cơ thể gây ra cảm lạnh ở [trẻ sơ sinh](https://www.marrybaby.vn/sau-khi-sinh/su-phat-trien-cua-tre-so-sinh/).

- Bụng ấm: Đây là cách để bảo vệ dạ dày của trẻ vì nếu bụng lạnh sẽ ảnh hưởng đến tiêu hóa và hấp thụ thức ăn bình thường hằng ngày.

- Bàn chân ấm: Bàn chân chứa nhiều mạch và huyệt, cũng là nơi nhạy cảm. Chân lạnh sẽ khiến bé dễ mắc các [bệnh về đường hô hấp](https://www.marrybaby.vn/benh-tre-em/benh-ho-hap-o-tre-em-moi-lo-lon-cua-me).

Một lạnh chính là đầu của bé chỉ cần giữ ấm vừa phải. Việc ủ kín đầu con chỉ để lộ gương mặt, nhất là khi con đang bị sốt là việc không nên. Đó là lý do khi bé sốt cao, các bác sĩ thường mặc đồ mát mẻ và cho vào phòng thoáng khí. Mùa đông mẹ vẫn cần giữ cho đầu bé được thoáng mát thoải mái. Khi ra đường, chú ý đội cho bé một chiếc mũ vừa phải để tránh gió là được.

Xin cảm ơn các cô và các bậc phụ huynh đã đọc và nhớ áp dụng cho trẻ thật tốt để bé khỏe hơn nhé./