

- Tránh tiếp xúc với người mắc hoặc nghi mắc bệnh cúm.
- Ăn nhiều hoa quả và rau xanh để tăng cường vitamin, sức đề kháng, thực hiện an toàn vệ sinh thực phẩm tại nhà trường và nơi ở.
- Cần đeo khẩu trang y tế và giữ khoảng cách trên 1m nếu phải tiếp xúc với người bệnh.
- Không tự ý sử dụng thuốc, đặc biệt là thuốc kháng virút như Tamiflu, mà phải tuân theo hướng dẫn của thầy thuốc.
- Tiêm phòng cúm cũng là cách tốt để không mắc bệnh.

**Đại diện lớp thực hiện  
tuyên truyền  
GVCN 877**

*Phuong*  
Vũ Thị Phương

**Nhân viên y tế**

*Hong*

**Đặng Kim Hồng**

**HIỆU TRƯỞNG**



*Lan Anh*  
**Vũ Thị Lan Anh**

## TRƯỜNG THCS CAO BÁ QUÁT

# BÀI TUYÊN TRUYỀN CÚM A BIỂU HIỆN VÀ CÁCH PHÒNG BỆNH

### I. Lớp thực hiện tuyên truyền: Lớp 8A7

### II. Thời gian tuyên truyền:

Giờ chào cờ sáng thứ 2 ngày 20 tháng 3 năm 2023, và giờ sinh hoạt lớp

### III. Nội dung tuyên truyền:

#### **Cúm A là bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính.**

Do virút cúm A gây nên, bệnh có khả năng lây nhiễm rất cao và lây lan nhanh trong cộng đồng. Bệnh thường dễ mắc và lây lan vào mùa đông xuân, nhưng khác với cúm mùa thông thường - chỉ tấn công vào các tế bào thuộc phần trên của hệ hô hấp, cúm A có khả năng tấn công sâu vào tế bào phổi, gây viêm phổi và thậm chí tử vong nếu không được điều trị kịp thời.

Bệnh lây truyền từ người sang người theo đường hô hấp, qua các giọt nước bọt hay dịch tiết mũi họng khi người bệnh ho, hắt hơi, hoặc lây qua tiếp xúc với một số đồ vật có chứa virút rồi qua bàn tay đưa lên mắt, mũi, miệng. Người mang virút cúm A có khả năng truyền virút cho những người xung quanh trong thời gian 1 ngày trước tới 7 ngày sau, kể từ khi có triệu chứng của bệnh. Bệnh lây lan càng mạnh, càng nhanh khi có sự tiếp xúc trực tiếp với người bệnh, đặc biệt ở nơi tập trung đông người như trường học, nhà trẻ..

#### **Các dấu hiệu chính của bệnh cúm A**

Bệnh có biểu hiện sốt trên 38<sup>0</sup>C, ho, đau họng, sổ mũi, đau đầu, đau cơ, mệt mỏi. Một số trường hợp nặng có thể bị suy hô hấp và dẫn đến tử vong. Bệnh cúm A có triệu chứng giống với cúm thông thường, chỉ có thể chẩn đoán xác định bằng cách lấy dịch mũi họng tại cơ sở y tế để xét nghiệm.

#### **Phòng bệnh cúm A bằng cách**

- Tăng cường vệ sinh cá nhân, thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, che miệng và mũi khi ho, hắt hơi. Đeo khẩu trang ở những nơi công cộng, và lớp học
- Vệ sinh và mở cửa thoáng mát nơi ở, lớp học, phòng làm việc; lau chùi bề mặt, vật dụng bằng hoá chất sát khuẩn thông thường.
- Giáo viên, học sinh nên tự theo dõi sức khỏe hàng ngày, nếu có biểu hiện sốt, ho, đau họng... thì thông báo cho nhân viên y tế để kịp thời xử lý. Nếu được xác định mắc cúm A thì cần được cách ly và đeo khẩu trang.