|  |  |
| --- | --- |
| UBND HUYỆN GIA LỘC**TRƯỜNG MN HOÀNG DIỆU** |  **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM****Độc lập – Tự do – Hạnh phúc** *Hoàng Diệu, ngày 20 tháng 2 năm 2024* |

**BÀI TUYÊN TRUYỀN**

**PHÒNG TRÁNH MỘT SỐ BỆNH GIAO MÙA ĐÔNG XUÂN**

**Kính thưa:** Các bậc phụ huynh

**Ở Việt Nam, vào khoảng thời gian giao mùa đông-xuân, thời tiết đông xuân lạnh ẩm không chỉ tạo điều kiện cho các loại virus, vi khuẩn phát triển mà còn làm tăng nguy cơ bùng phát dịch bệnh. Đây chính là điều kiện thuận lợi cho các bệnh phát sinh, phát triển và có thể gây thành dịch. Do đó việc tìm cách phòng chống dịch bệnh mùa đông xuân là việc làm cấp thiết**

**Căn bệnh thường gặp trong mùa đông xuân và dễ dàng bùng phát thành đại dịch như:**

**1. Bệnh về đường hô hấp:**

- Niêm mạc đường hô hấp rất nhạy cảm với thời tiết lạnh. Khi hít thở không khí lạnh, niêm mạc hô hấp phản ứng lại bằng sự xung huyết, phù nề và tăng tiết dịch. Phản ứng còn xảy ra khi bị nhiễm lạnh ở những vùng ngoài bộ máy hô hấp như cổ, ngực, vùng lưng, bàn chân, đặc biệt là gan bàn chân. Sự phù nề và xung huyết đường hô hấp kéo dài sẽ là môi trường thuận lợi cho các loại vi sinh gây bệnh phát triển, tạo nên đợt bùng phát các bệnh mạn tính của đường hô hấp như bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, bệnh hen phế quản, bệnh viêm phế quản... nguy cơ quan trọng hơn là các bệnh cấp tính như: cúm, sởi, ho gà, quai bị, thủy đậu... phát triển.

Các bệnh này lây lan theo đường hô hấp qua các hạt nước bọt của người bệnh bắn ra khi nói chuyện hay ho khạc, làm người lành hít phải

**2. Bệnh về đường tiêu hóa:**

Hiện nay tình trạng thời tiết diễn biến phức tạp rất thuận lợi cho các dịch bệnh truyền nhiễm  phát sinh và phát triển các bệnh lây truyền qua đường tiêu hóa, đường hô hấp, bệnh do muỗi truyền như bệnh tay chân miệng, sởi, cúm, tiêu chảy do vi rút Rota, sốt xuất huyết…  Giao mùa cũng là thời kỳ thích hợp cho ruồi nhặng phát triển. Ruồi nhặng hay đậu vào những nơi ô nhiễm như phân, rác, xác súc vật chết, rồi đậu vào bát đĩa, thức ăn, đồ uống của người. Chân ruồi có nhiều lông, là chỗ chứa các vi khuẩn, virut gây bệnh, chúng reo rắc các mầm bệnh tiêu chảy, tả, lỵ, viêm ruột, bệnh có thể lây lan thành dịch. Bệnh nhân có những biểu hiện đau bụng, đi ngoài nhiều lần, phân nhiều nước, nôn oẹ. Có trường hợp bị mất nước và chất điện giải, không cấp cứu kịp thời có thể dẫn đến tử vong

**3. Những biện pháp phòng, chống:**

- Giữ ấm cơ thể khi thời tiết chuyển lạnh; ủ ấm cho trẻ em khi đi xe máy, ra ngoài trời; khi làm việc ngoài trời, ra ngoài trời vào ban đêm, sáng sớm phải mặc đủ ấm, lưu ý giữ ấm bàn chân, bàn tay, ngực, cổ, đầu.

- Đối với các bệnh gây thành dịch: Tiêm chủng đầy đủ các loại vắc - xin phòng bệnh theo đúng lịch, nhất là các đối tượng có sức đề kháng kém như trẻ em (đối với các bệnh có vắc xin phòng bệnh như: sởi, rubella, ho gà, não mô cầu, thủy đậu, cúm ...) Khi có dịch phải thông báo ngay cho cơ quan y tế cấp trên. Khẩn trương cách ly người bệnh, bao vây dập tắt ổ dịch. Mọi người trong vùng có nguy cơ lây nhiễm theo đường hô hấp phải đeo khẩu trang, nhỏ thuốc sát trùng mũi, có dịch cúm thì tiêm vắc-xin phòng cúm, hạn chế các cuộc hội họp, tụ tập đông người. Nếu có bệnh dịch sốt xuất huyết và viêm não Nhật Bản phải chú ý diệt muỗi, nằm màn, diệt bọ gậy ở chum, vại, bồn, chậu chứa nước, khai thông cống rãnh, phun thuốc diệt muỗi.

Các chuyên gia y tế khuyến cáo, mỗi chúng ta cần có ý thức chủ động phòng, chống các loại dịch bệnh. Đối với bệnh lây qua đường máu như: sốt rét, sốt xuất huyết, viêm não Nhật Bản, cần vệ sinh môi trường, dọn dẹp phế thải, loại trừ các ổ bọ gậy, phun thuốc diệt muỗi, thực hiện nằm màn. Đối với bệnh lây theo đường hô hấp như cúm, rubela... cần đeo khẩu trang phòng hộ khi tiếp xúc với người nghi ngờ mắc bệnh.

Tránh tiếp xúc với những người đang có dấu hiệu bị các bệnh truyền nhiễm đường hô hấp, nếu cần thiết phải tiếp xúc nên đeo khẩu trang.

Thực hiện ăn chín uống sôi, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, duy trì chế độ dinh dưỡng hợp lý có đầy đủ chất dinh dưỡng để nâng cao sức đề kháng.

Đảm bảo vệ sinh cá nhân, thường xuyên rửa tay với xà phòng, vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước súc miệng và nước muối sinh lý. Thực hiện tốt vệ sinh môi trường, vệ sinh gia đình, sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh.

Khi có các triệu chứng mắc các bệnh truyền nhiễm cần thông báo ngay cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám và điều trị kịp thời.

 - Trong nhà trường:

Tuyên truyền đến cán bộ quản lý, giáo viên, nhân viên, học sinh thực hiện tốt các hoạt động vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường. Là cầu nối giữa nhà trường, gia đình, cộng đồng về phòng chống dịch bệnh, nhất là các bệnh truyền nhiễm.

Kiểm soát chặt chẽ nguồn cung cấp thực phẩm phục vụ ăn bán trú. Yêu cầu các nhà cung cấp thực phẩm thực hiện nghiêm túc hợp đồng đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Điều chỉnh thực đơn trong tuần, sử dụng các loại thực phẩm đa dạng, phong phú đảm bảo lượng và chất trong bữa ăn cho trẻ, thực hiệ nghiêm túc quy định về lưu mẫu thức ăn.

Tăng cường các biện pháp phòng chống dịch bệnh như: Phát quang bụi rậm, xử lý rác thải phế liệu, phun thuốc diệt khuẩn, côn trùng trong khuôn viên nhà trường. Chúng ta cần tăng cường khả năng miễn dịch bằng cách tiêm vắc-xin phòng bệnh, đồng thời, thực hiện ăn uống hợp lý về dinh dưỡng như:

+ Ăn chín, uống sôi, chọn mua thực phẩm tươi sạch;

+ Không để thức ăn sống, chín lẫn nhau;

+ Ăn ngay sau khi nấu xong;

+ Đun chín kỹ các loại thức ăn khi sử dụng lại;

+ Không ăn thức ăn ôi thiu, quá hạn sử dụng;

+ Thức ăn nấu chín phải được bảo quản hợp vệ sinh;

+ Rửa tay với nước sạch bằng xà phòng trước khi chế biến thức ăn, trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.

- Các nhóm lớp: Thường xuyên tuyên truyền và nhắc nhở trẻ rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn, sau khi chơi và sau khi đi vệ sinh. Thường xuyên vệ sinh nhà cửa, đồ dùng đồ chơi hàng ngày, hàng tuần sạch sẽ.

Trên đây là cách phòng tránh một số bệnh thường gặp khi thời tiêt giao mùa, kính mong các bậc phụ huynh phối hợp cùng giáo viên nhà trường để quan tâm tới các cháu trong lớp nhằm chủ động phòng tránh một số bệnh thường gặp lúc giao mùa được tốt hơn

 **TM NHÀ TRƯỜNG**

 (Ký, ghi rõ họ tên)



 **Nguyễn Thị Loan**