**Tuyên truyền về bệnh cảm cúm**

Trước tình hình biến đổi khí hậu đang xảy ra, thời tiết thay đổi thất thường, bệnh cảm cúm có nguy cơ lây lan và bùng phát rất cao. 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 cho học sinh, thì quan trọng là học sinh 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?

Để hiểu, biết và phòng tránh bệnh, chúng ta cần biết một số thông tin:

**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. Hiện tại chưa có vacxin phòng chống.

**2. Cơ chế lây bệnh?**

Bệnh lây qua đường hô hấp do tiếp xúc với vi rut 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 ở trường 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.

- Chủ động phòng ngừa bệnh cúm bằng tiêm ngừa vắc xin.

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

Nếu bản thân có các dấu hiệu như: sốt, ho, đau họng thì cần hạn chế tiếp xúc với mọi người, đeo khẩu trang để phòng lây nhiễm, liên hệ với bộ phận y tế của Nhà trường để được tư vấn và chăm sóc sức khỏe tạm thời.

     ***Vậy nhiệm vụ của Học sinh chúng ta là:***

- Thực hiện tốt các biện pháp vệ sinh cá nhân hàng ngày, rửa tay bằng xà phòng với nước sạch, súc miệng Fluor ở trường đầy đủ, có thể nhỏ mắt, nhơ mũi bằng dung dịch Natriclorid 0,9% hàng ngày…

- Che miệng khi ho và hắt hơi, không khạc nhổ bừa bãi.

- Vệ sinh nhà ở, lớp học sạch sẽ, mở cửa phòng học cho thoáng, nhiều ánh sáng…

- Vệ sinh môi trường thông thoáng, không vứt giác tùy tiện…

- Hạn chế tiếp xúc với người bị bệnh, khi tiếp xúc phải đeo khẩu trang để tránh lây nhiễm.

- Trong gia đình khi có người có biểu hiện triệu chứng của cúm cần đưa ngay tới cơ sở y tế gần nhất để có biện pháp điều trị và cách ly kịp thời.

***Học sinh chúng ta với vệ sinh nơi ở:*** Nhà ở thì ai cũng có gia đình, mỗi chúng ta đều phải dọn dẹp sạch sẽ, gọn gàng hàng ngày ở nhà là trách nhiệm rồi, còn ở trường đó cũng là một trách nhiệm, không những thế nó còn là ý thức của chúng ta nữa. Ngoài kết quả học tập ra thì ý thức giữ vệ sinh cũng là một tiêu chí quan trọng để xếp loại Học sinh trong 1 năm học.

Từ nay trở đi mỗi Học sinh chúng ta hãy ý thức một chút, tự giác một chút và trách nhiệm một chút với việc làm của mình. Như vậy thì chúng ta sẽ được sống trong một ngôi nhà chung sạch sẽ, môi trường sạch và xanh để có sức khỏe học tập.