**TRƯỜNG THCS TRẦN PHÚ CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**

**BỘ PHẬN Y TẾ Độc lập - Tự do - Hạnh Phúc**

*Đoàn kết, ngày tháng năm 2022*

**BÀI TUYÊN TRUYỀN**

**Cách phòng chống dịch Covid-19**

**và dịch bệnh mùa đông xuân trong trường học**

Thực hiện công văn số 20/PGDĐT-YT ngày 24/01/2022 về việc tăng cường triển khai thực hiện công tác y tế trường học;

Thực hiện theo kế hoạch và nhiệm vụ của y tế trường học. Nay bộ phận y tế nhà trường tuyên truyền tới các bậc phụ huynh, cán bộ, giáo viên, nhân viên trong nhà trường cách phòng chống dịch bệnh mùa đông xuân và phòng chống dịch covid-19 như sau:

Thời tiết nồm ẩm trong mùa đông xuân có thể tạo điều kiện thuận lợi cho các loại virus, vi khuẩn phát triển. Do đó dễ dàng bùng phát dịch bệnh tại Việt Nam cũng như nhiều nước trên thế giới. Vì thế chúng ta cần đẩy mạnh các phương pháp phòng tránh dịch bệnh mùa đông xuân trước khi chúng có nguy cơ trở thành đại dịch.

**1. Một số căn bệnh nguy hiểm thường gặp trong 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, đặc biệt là các bệnh lây truyền qua đường hô hấp, các bệnh lây qua đường tiêu hóa. Hiện tại đại dịch bệnh Covid-19 là dịch bệnh đang bùng phát ở nhiều nước trên thế giới, trong đó có Việt Nam. Điều đáng chú ý là các “đại dịch” này đều dễ dàng lây qua đường hô hấp và bùng phát trong mùa đông xuân. Do đó việc tìm cách phòng chống dịch bệnh mùa đông xuân là việc làm cấp thiết. Một số căn bệnh thường gặp trong mùa đông xuân và dễ dàng bùng phát thành đại dịch có thể kể đến như:

***1.1 Bệnh sởi, rubella***

Bệnh sởi và bệnh rubella là 2 căn bệnh truyền nhiễm cấp tính do virus gây ra. Bệnh chủ yếu lây theo đường hô hấp qua các giọt bắn dịch tiết từ đường hô hấp của người bệnh hoặc qua các con đường tiếp xúc trực tiếp, đặc biệt chúng có nguy cơ lây lan và dễ dàng trở thành đại dịch, nhất là ở các trẻ em chưa được tiêm phòng vắc - xin sởi, rubella.

Triệu chứng báo hiệu của bệnh thường là sốt, phát ban và viêm đường hô hấp. Nếu không được thăm khám và điều trị kịp thời có thể để lại các biến chứng nặng như viêm tai giữa, viêm phổi, tiêu chảy, viêm não... dễ dẫn đến tử vong.

Tuy rằng bệnh có triệu chứng nguy hiểm và có nguy trở thành dịch bệnh tại Việt Nam nhưng chúng ta có thể phòng tránh bằng cách tiêm chủng đầy đủ các loại vắc-xin phòng bệnh. Với trẻ trong độ tuổi từ 9 - 12 tháng cha mẹ cần đưa trẻ đi tiêm vắc - xin phòng bệnh sởi mũi một và tiêm nhắc lại mũi hai khi trẻ trên 18 tháng tuổi, đồng thời tiêm vắc - xin sởi- rubella cho trẻ ở độ tuổi từ 12 - 14 tháng và thường xuyên vệ sinh đường mũi, họng, mắt hàng ngày.

***1.2. Bệnh cảm cúm***

Bệnh cúm mùa là dịch bệnh mùa đông xuân nguy hiểm và có nguy cơ bùng phát mạnh. Đặc biệt với những đối tượng có sức đề kháng kém, không tiêm chủng đầy đủ vắc - xin thì bệnh có thể để lại nhiều biến chứng nguy hiểm. Bệnh cúm mùa thường lây lan qua tuyến nước bọt, nước mũi/đờm của người bị bệnh với các triệu chứng như đau đầu, ngạt mũi, sốt, đau họng nhẹ.

Để chủ động phòng chống bệnh cúm, Bộ Y tế đã đưa ra khuyến cáo người dân thực hiện tốt các biện pháp phòng ngừa như đảm bảo vệ sinh cá nhân, che miệng khi hắt hơi; rửa tay với xà phòng; vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước muối sinh lý. Ngoài ra cần duy trì chế độ dinh dưỡng hợp lý, hạn chế tiếp xúc với người bệnh và tiêm chủng đầy đủ các loại vắc - xin phòng bệnh cúm hàng năm. Khi có triệu chứng cúm như ho, sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi cần đến ngay cơ sở y tế để được khám, xử trí và sử dụng thuốc theo đúng chỉ dẫn của các bác sĩ kê đơn và dược sĩ tư vấn.

***1.3. Bệnh tiêu chảy cấp***

Bệnh tiêu chảy cấp là một trong những căn bệnh dễ bùng phát thành đại dịch bệnh tại Việt Nam, nhất là trong thời tiết lạnh ẩm mùa đông xuân. Theo đó, đối tượng thường mắc bệnh là trẻ em có sức đề kháng kém.

Bệnh tiêu chảy cấp là do các loại vi trùng tả, thương hàn hay các loại virus đường ruột như rotavirus xâm nhập vào cơ thể bằng đường miệng. Tốc độ lây nhiễm của bệnh tiêu chảy rất nhanh nên dễ dàng trở thành dịch bệnh nguy hiểm.

Người mắc bệnh tiêu chảy cấp thường có các triệu chứng như: nôn mửa, đi ngoài nhiều lần, mất nước, các triệu chứng này có thể dẫn đến trụy mạch, thậm chí là tử vong nếu không kịp thời bổ sung nước cho cơ thể.

Để chủ động phòng bệnh tiêu chảy cấp, Bộ Y tế khuyến cáo người dân thực hiện các biện pháp đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, thực hiện ăn chín, uống chín, không uống nước lã. Ngoài ra, cần rửa tay thường xuyên với xà phòng trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh. Khi có dấu hiệu bị tiêu chảy cấp phải đưa ngay đến cơ sở y tế gần nhất để được khám, tư vấn và điều trị kịp thời.

Ngoài các căn bệnh thường gặp trên, một số căn bệnh dễ dàng bùng phát trở thành dịch trong mùa đông xuân như bệnh liên cầu lợn, viêm đường hô hấp cấp, ho gà, viêm giác mạc, thủy đậu, viêm màng não mô cầu... Để phòng tránh dịch bệnh mỗi người cần nâng cao ý thức, thực hiện các khuyến cáo phòng tránh dịch bệnh của Bộ Y tế, đồng thời thực hiện tiêm chủng đầy đủ các loại vắc - xin trong chương trình mở rộng hoặc chương trình tiêm chủng dịch vụ theo đúng lịch hẹn.

***2. Cách phòng tránh dịch bệnh mùa đông xuân hiệu quả***

Để chủ động phòng tránh dịch bệnh mùa đông xuân, Cục Y tế dự phòng - Bộ Y tế đã khuyến cáo người dân cần quan tâm, chủ động thực hiện các biện pháp nâng cao sức khỏe, phòng chống dịch bệnh bằng một số biện pháp như sau:

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 ...).

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.

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.

**3. Cách phòng chống dịch Covid-19**

- Thường xuyên rửa tay với nước sạch và xà phòng theo quy trình rửa tay của Bộ y tế.

- Che mũi, miệng khi ho, hắt hơi bằng khăn giấy, khăn vải, khăn tay, tay áo để làm giảm dịch tiết đường hô hấp, sau đó vứt bỏ khăn vào thùng rác và rửa tay

- Không đưa tay lên mắt, mũi, miệng để tránh lây nhiễm bệnh

- Không dùng chung các đồ dùng cá nhân

- Súc miệng, họng bằng nước muối hoặc nước súc miệng thường xuyên

- Giữ ấm cơ thể, tập thể dục, ăn chín, uống chín

- Đảm bảo chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng

- Hạn chế tiếp xúc với các vật nuôi, động vật hoang dã

- CMHS có trách nhiệm đo nhiệt độ, theo dõi sức khỏe cho học sinh tại nhà. Nếu có sốt, ho, khó thở, đưa trẻ đến cơ sở y tế để khám, điều trị. CMHS cho học sinh ở nhà nếu có yêu cầu cách ly của cơ quan y tế

- Cán bộ, giáo viên, nhân viên thực hiện đo nhiệt độ, theo dõi sức khỏe tại nhà. Nếu có sốt, ho, khó thở thì chủ động nghỉ tại nhà và báo cho nhà trường  để theo dõi sức khỏe đồng thời đến cơ sở y tế để khám, tư vấn, điều trị, không đến trường nếu có yêu cầu cách ly của cơ quan y tế.

|  |  |
| --- | --- |
| **Người tuyên truyền** | **Ban giám hiệu duyệt** |

**Hoàng Thị Ánh Phạm Hoàng Lương**