



BÀI TUYÊN TRUYỀN CHỐNG DỊCH BỆNH MÙA ĐÔNG - XUÂN CHO TRẺ

Mùa đông đã đến với chúng ta, song gần đây ở các trường học đang xuất hiện một số dịch bệnh thường gặp trong mùa đông như: Sốt vi rút, cảm cúm, ho viêm họng, viêm phế quản,..., đặc biệt là trẻ em, nhất là trẻ ở lứa tuổi mầm non, lứa tuổi mà sức đề kháng của trẻ còn non yếu, khiến các bậc phụ huynh vô cùng lo lắng.

Đường hô hấp chính là nơi mà nhiều mầm bệnh (vi rút, vi khuẩn) dễ dàng xâm nhập khi chúng ta hít thở. Đối với trẻ em đường thở ngắn và hẹp nên mầm bệnh dễ dàng lây lan hơn. Đặc biệt là trẻ dưới 5 tuổi, bệnh hô hấp thường xuyên tấn công do hệ miễn dịch chưa hoàn chỉnh nên sức đề kháng và hệ miễn dịch kém. Chính vì vậy, trẻ không đủ sức chống đỡ với sự tấn công của các mầm bệnh xâm nhập từ bên ngoài, nên trẻ thường mắc các bệnh như: sốt vi rút, quai bị, ho gà, cúm, viêm họng, viêm phế quản... là những bệnh thường gặp trong mùa đông, thời tiết lạnh, mưa phùn, độ ẩm không khí cao. Những triệu chứng thường gặp và dễ nhận biết khi mắc bệnh như sốt, hắt hơi liên tục, chảy nước mắt, nước mũi, đỏ mắt, đau nhức cơ, khớp, đau đầu... Nếu ở thể nhẹ, người bệnh có thể sốt từ 3-5 ngày, sau đó bệnh tự khỏi. Hiện nay tuy các bệnh về đường hô hấp đặc biệt là sốt vi rút chưa ở diện rộng, nhưng do dễ lây nhiễm, nên cần chú trọng đến việc phòng chống.

Sốt vi rút là bệnh lây truyền mạnh qua đường hô hấp (ho, hắt hơi) nhất là trong môi trường tập thể: trường học, công sở, nơi công cộng. Bệnh có thể gây biến chứng gây nguy hiểm đến trẻ. Để hạn chế các bệnh thường gặp trong mùa đông, trường Mầm non Tân Ước cũng đã có những biện pháp phòng tránh như: phối hợp với Trạm y tế khám sức khỏe định kỳ cho trẻ, phun khử trùng bằng dung dịch clominB, thường xuyên lau rửa đồ dùng đồ chơi, vệ sinh chân chiếu sạch sẽ, đảm bảo cho trẻ được ngủ ấm, uống nước ấm trong mùa đông... Trong các hoạt động vệ sinh giáo viên rèn các kỹ năng vệ sinh rửa mặt, đánh răng, rửa tay đúng quy trình cho trẻ.

Bên cạnh đó kết hợp tuyên truyền phối hợp với phụ huynh các biện pháp nuôi con khoa học... Để phòng tránh các bệnh thường gặp trong mùa đông các bậc phụ huynh cần thường xuyên giữ gìn vệ sinh cá nhân cho các cháu nhỏ được sạch sẽ, như vệ sinh răng miệng bằng dung dịch nước muối hoặc nước súc miệng fluor, nhỏ thuốc mũi, thuốc mắt. Thời tiết lạnh, độ ẩm không khí cao nên ủ ấm cho trẻ khi đi xe máy, khi ra ngoài trời ở các vị trí quan trọng như bàn tay, bàn chân, ngực, cổ, đầu,... nhất là khi đi ra ngoài trời vào buổi tối và sáng sớm.

Tăng cường chế độ dinh dưỡng, nên ăn thức ăn khi còn nóng, cung cấp cho cơ thể đủ lượng ka-lo cần thiết để tăng sức đề kháng. Bên cạnh đó, cần giữ gìn vệ sinh nơi ăn ở và môi trường xung quanh, như phát quang bụi rậm, khơi thông cống rãnh... Nếu trường hợp các cháu nhỏ bị sốt vi rút, hoặc sốt chưa rõ nguyên nhân, không nên cho các cháu đến trường, cần nghỉ học, tránh lây nhiễm cho các bạn khác, mặt khác, các bậc phụ huynh cần đưa các cháu đến cơ sở y tế để các bác sĩ chẩn đoán, tư vấn chăm sóc và chỉ định điều trị. Nếu

có việc phải đến chỗ đông người nên đeo khẩu trang. Trường hợp bệnh nhẹ, các bậc phụ huynh có thể tự chăm sóc các cháu tại nhà bằng thuốc hạ sốt, giảm đau (các bậc phụ huynh nên mua thuốc cho các cháu theo chỉ định của dược tá). Khi các cháu sốt, dễ bị mất nước, vì vậy cần cho các cháu uống đủ nước (nước đun sôi để ấm), nhất là nước hoa quả, dùng khăn chườm hạ sốt, không nên mặc quá nhiều quần áo cho các cháu, tránh tình trạng làm sốt cao hơn, ra mồ hôi nhiều khiến bị cảm lạnh. Nếu thấy các cháu sốt cao đưa đến bệnh viện kịp thời.

Các bậc cha mẹ tiếp tục tuyên truyền đến những người xung quanh để mọi người nắm được kiến thức phòng chống lây nhiễm bệnh, để cho con em mình luôn có một sức khỏe tốt nhất.

Các biện pháp phòng chống :

1. Tiêm vắc xin phòng bệnh đầy đủ và đúng lịch (đối với các bệnh có vắc xin phòng bệnh như: sởi, thủy đậu, cúm ...).
 2. Giữ ấm cơ thể khi thời tiết chuyển lạnh; ủ ấm cho trẻ em khi đi xe máy, khi 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.
 3. Tránh tiếp xúc với những người đang có dấu hiệu bị các bệnh truyền nhiễm đường hô hấp như sởi, cúm ... Hạn chế đến những chỗ đông người.
 4. Đảm bảo an toàn thực phẩm, ăn chín, uống chín; ăn cân đối các nhóm dưỡng chất: tinh bột, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất; ăn nhiều hoa quả để giúp cơ thể, tăng cường vitamin, nâng cao sức đề kháng. Không ăn tiết canh, không sử dụng gia cầm/sản phẩm từ gia cầm ốm, chết và không rõ nguồn gốc để chế biến thực phẩm.
 5. Đảm bảo vệ sinh cá nhân, thường xuyên rửa tay với xà phòng, vệ sinh mũi, họng hàng ngày.
 6. Thực hiện tốt vệ sinh môi trường, vệ sinh gia đình, sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh.
 7. Khi có các dấu hiệu nghi bị bệnh truyền nhiễm cần đến các cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám và điều trị kịp thời.
- Các bậc cha mẹ tiếp tục tuyên truyền đến những người xung quanh để mọi người nắm được kiến thức phòng chống lây nhiễm bệnh, để cho con em mình luôn có một sức khỏe tốt nhất.

Dân Hoà, ngày 06 tháng 02 năm 2025

Phụ trách y tế



Vũ Thị Phương Huyền