



SỞ Y TẾ HÀI PHÒNG
TRUNG TÂM Y TẾ QUẬN DƯƠNG KINH

**BÀI TUYÊN TRUYỀN
PHÒNG TRÁNH TAI NẠN ĐUỐI NƯỚC**

Đuối nước là tình trạng nước tràn vào đường hô hấp làm cho các cơ quan bị thiếu ôxy và các chức năng sống của cơ thể ngừng hoạt động. Hay nói cách khác: Chết đuối là tình trạng thiếu oxy do cơ thể bị chìm trong nước.

Trong các dịp lễ, nhất là vào kỳ nghỉ hè, nhiều gia đình, cơ quan, trường học sẽ tổ chức cho các bạn đi nghỉ mát, tắm biển. khắp nơi các bạn học sinh cũng sẽ tự rủ nhau đi tắm mát ở sông, suối, ao, hồ... thì nguy cơ xảy ra tai nạn đuối nước là rất cao. Mỗi khi mùa hè đến, lo lắng về đuối nước luôn thường trực và có thể xảy ra ở bất cứ nơi nào.

Để phòng chống tai nạn đuối nước chúng ta cần thực hiện:

1. Đối với trẻ lớn và người lớn:

- Không nên nhảy xuống vùng nước mà không biết nơi đó nông hay sâu, có lối thoát khi gặp nguy hiểm hay không.
- Khi đi bơi nên đi chung với những người bơi giỏi và nên mang theo phao khi đi bơi và đi tàu thuyền.
- Không ăn no, không uống rượu trước khi xuống nước.
- Chỉ đi bơi ở các hồ bơi bảo đảm an toàn và có nhân viên cứu hộ giám sát.

2. Đối với trẻ nhỏ:

- Trẻ em khi bơi phải được người lớn giám sát thường xuyên và không được rời mắt để làm công việc khác như đọc sách, tán chuyện gẫu, chơi bài...
- Ở nhà có trẻ nhỏ tốt nhất không nên để những lu nước, thùng nước, nếu bắt buộc phải có (như vùng phải tích trữ nước ngọt để dùng) nên đậy thật chặt để trẻ em không mở nắp được.
- Nhà khá giả có hồ bơi nên rào kín xung quanh và cửa có khóa để trẻ em không mở cửa được, có hệ thống báo động khi trẻ em vào.
- Nên cho trẻ tập bơi sớm (trên 4 tuổi).

(Theo khuyến cáo cục Y tế dự phòng- Bộ Y tế)



SỞ Y TẾ HẢI PHÒNG TTYT QUẬN DƯƠNG KINH

BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG TÁC HẠI THUỐC LÁ CHO CỘNG ĐỒNG

Thuốc lá đã và đang gây ra những tổn thất to lớn đối với sức khỏe con người, khói thuốc lá với các thành phần độc tính chứa hơn 4000 loại hóa chất, trong đó có đến 40 loại chất gây ung thư, đồng thời các nhà khoa học còn chứng minh khói thuốc lá là một trong những nguyên nhân gây ra các bệnh về tim mạch, phổi. Ngoài tác hại đối với sức khỏe con người, thuốc lá còn gây ra những thiệt hại về kinh tế và môi trường.

Khói thuốc lá cũng được xác định là nguyên nhân gây bệnh ở những người không hút thuốc nhưng thường xuyên hít phải khói thuốc. Những người này thường là vợ, con của những người hút thuốc và những người làm việc thường xuyên trong môi trường có khói thuốc lá.

- Môi trường làm việc không khói thuốc lá giúp con người không hút thuốc giảm được việc tiếp xúc thụ động với khói thuốc vì vậy sẽ giảm nguy cơ bệnh tật và tử vong do thuốc lá gây ra.

- Môi trường làm việc không khói thuốc lá là một biện pháp hữu hiệu để thực hiện quyền của người không hút thuốc được hít thở bầu không khí trong lành không có khói thuốc lá.

- Vì vậy để bảo vệ bản thân và những người xung quanh chúng ta hãy nói không với thuốc lá.

(Theo khuyến cáo của Cục Y tế Dự phòng - Bộ Y tế)



SỞ Y TẾ HẢI PHÒNG TT YT QUẬN DƯƠNG KINH

BÀI TUYÊN TRUYỀN VỀ PHÒNG, CHỐNG BỆNH ĐẠI

Bệnh Đại là bệnh truyền nhiễm nguy hiểm do vi rút Đại gây ra, bệnh lây truyền từ động vật sang người qua vết cắn, vết thương, vết cào, liếm của động vật (thường là chó, mèo).

Cho đến nay bệnh Đại chưa có thuốc điều trị đặc hiệu, người bị bệnh Đại gần như tử vong 100%. Bệnh Đại nguy hiểm nhưng đã có vắc xin phòng và người dân hoàn toàn có thể phòng tránh được bệnh Đại.

Để chủ động phòng chống bệnh Đại, người dân cần thực hiện tốt các biện pháp sau:

Một là: Tiêm phòng đầy đủ cho chó, mèo nuôi và tiêm nhắc lại hàng năm theo khuyến cáo của ngành thú y.

Hai là: Không thả rông chó, mèo; chó ra đường phải được đeo rọ mõm.

Ba là: Không đùa nghịch, trêu chọc chó, mèo.

Bốn là: Khi bị chó, mèo cắn, cào cần:

- Rửa kỹ vết thương bằng nước và xà phòng đặc liên tục trong 15 phút, nếu không có xà phòng thì phải xối rửa vết thương bằng nước sạch – đây là biện pháp sơ cứu hiệu quả để giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh Đại khi bị chó, mèo cắn.
- Sau đó tiếp tục rửa vết thương bằng cồn 70%, cồn iod hoặc Povidone, Iodine.
- Hạn chế làm dập vết thương và không được băng kín vết thương.
- Đến ngay Trung tâm Y tế gần nhất để được tư vấn và tiêm phòng Đại kịp thời. Chỉ có tiêm phòng mới ngăn ngừa không bị bệnh Đại.
- Tuyệt đối không dùng thuốc nam, không tự chữa, không nhờ thầy lang chữa bệnh Đại.

(Nguồn: Cục Y tế dự phòng – Bộ Y tế)