|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\FPT\AppData\Local\Packages\Microsoft.Windows.Photos_8wekyb3d8bbwe\TempState\ShareServiceTempFolder\frame (6).jpeg | **Bài tuyên truyền phòng chống dịch bệnh mùa đông xuân** |

Mùa đông xuân là lúc thời tiết giao mùa, một số bệnh dịch cần phòng tránh đối với tất cả mọi người  
**1.Sốt Virút:**

**Sốt virút là** bệnh lây truyền qua đường hô hấp, bệnh thường gặp ở trẻ em và phụ nữ mang thai, những người có sức đề kháng kém.

**\* Đường lây truyền**: bệnh lây truyền qua đường hô hấp, qua dịch tiết mũi họng, do tiếp xúc với người mang bệnh trong khi nói chuyện, ho, hắt hợi thì bắn nước bọt sang người lành và gây bệnh.  
**\* Triệu chứng của bệnh sốt virút**  
*-*Sốt cao, Đau mỏi toàn thân, Đau đầu, Viêm long đường hô hấp, Rối loạn tiêu hóa, Viêm hạch, Phát ban, Viêm kết mạc,Nôn...

**\* Phòng bệnh.**  
- Nên hạn chế tiếp xúc với người bị sốt.

- Đeo khẩu trang khi đi ra đường, giữ vệ sinh cá nhân thật tốt.                          
- Khi HS bị sốt, nếu đang đi học, cần cho trẻ nghỉ học cho đến khi hết sốt, tránh lây cho các bạn khác.  
- Vệ sinh sạch sẽ, nhỏ mắt, mũi bằng nước muối sinh lý tránh bội nhiễm vi khuẩn đường hô hấp.Ăn nhiều hoa quả giàu vitamin C để nâng cao sức đề kháng của cơ thể...  
**2. Viêm họng cấp tính**

- Bệnh thường xảy ra vào mùa đông, gặp cả ở người lớn và trẻ em. Triệu chứng đầu tiên là đau họng khi nuốt, sốt, khàn tiếng, ho do bị kích ứng ở đường hô hấp trên, có thể kèm theo sổ mũi.

- Nguyên nhân gây bệnh thường thấy do loại vi khuẩn liên cầu tan máu beta nhóm A, có nhiều trường hợp do vi rút. Nếu không được chữa trị hiệu quả, bệnh có thể dẫn đến viêm phổi, viêm khớp, biến chứng tại cơ tim và van tim hay còn gọi là thấptim.

**3. Viêm Amidan**  
- Triệu chứng đầu tiên khi bị viêm amindan, chúng ta sẽ cảm thấy khó nuốt, đau trong họng, cơn đau đôi khi kéo dài nhiều giờ đồng hồ. Trẻ có thể lạc giọng hoặc mất hẳn giọng nói, cảm thấy rất mệt mỏi và có thể sốt cao hơn 380 C.  
**4. Cúm mùa**

- **Triệu chứng:** thường thấy như sốt nhẹ, có thể ớn lạnh, đau đầu, chóng mặt, ho, đau họng, nghẹt mũi, chán ăn, đặc biệt là hắt hơi nhiều và chảy nước mũi trong. nhẹ hoặc nghiêm trọng hơn. Thậm chí, một số bệnh cúm diễn tiến nhanh và ồ ạt có thể khiến tử vong.  
**Khuyến cáo phòng chống bệnh cúm mùa:**

1. Đảm bảo vệ sinh cá nhân, che miệng khi hắt hơi, thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước muối.
2. Giữ ấm cơ thể, ăn uống đủ chất để nâng cao thể trạng.
3. Vệ sinh và mở của thông thoáng mát nơi ở, lớp học, phòng làm việc, lau chùi bề mặt tiếp xúc, vật dụng bằng hóa chất sát khuẩn thông thường.
4. Tiêm vác xin cúm mùa phòng bệnh.
5. Hạn chế tiếp xúc với bệnh nhân cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh.
6. Khi có triệu chứng ho,sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi cần đến ngay cơ sở y tế đẻ được khám, xử trí kịp thời.

**\* Để phòng bệnh hô hấp cần lưu ý 1 số vấn đề sau:**  
- Giữ ấm cơ thể khi thời tiết trở lạnh ở các vị trí quan trọng như bàn chân, bàn tay, ngực, cổ, đầu., nhất là khi chúng ta đi ngoài trời vào buổi tối hoặc sáng sớm,  
- Không nên tiếp xúc với người có biểu hiện bị cúm, viêm đường hô hấp và những chỗ đông người ngột ngạt, có khói thuốc lá.  
- Uống nước ấm, tránh ăn những thức ăn lấy trực tiếp từ tủ lạnh như: Kem, đá.  
- Tăng cường dinh dưỡng với thực đơn cân đối của các nhóm dưỡng chất như: Tinh bột, chất đạm, chất béo và rau củ quả.  
- Bổ sung đầy đủ vitamin và khoáng chất có chứa nhiều trong các loại rau củ quả.

- Ngoài ra chúng ta còn cần phải thường xuyên giữ gìn vệ sinh cơ thể, vệ sinh môi trường sạch sẽ, rửa tay thường xuyên bằng xà phòng để phòng bệnh.