**TRƯỜNG MN HOÀNG VĂN THỤ**

**PHÒNG TRÁNH VIÊM ĐƯỜNG HÔ HẤP CHO TRẺ**

**1.Nguyên nhân gây viêm đường hô hấp trên**

\* Nguyên nhân gây viêm đường hô hấp chủ yếu là do virus

Viêm đường hô hấp trên bao gồm: Viêm amidan, viêm họng, viêm tai giữa, viêm mũi, viêm VA, viêm thanh quản… Viêm đường dưới (phổi, phế quản, khí quản)

**Các yếu tố nguy cơ gây viêm đường hô hấp trên**

-Tiếp xúc thân thể hoặc gần gũi với người bị nhiễm trùng đường hô hấp trên

-Thời tiết thay đổi, lúc nắng lúc mưa khiến cơ thể chưa kịp thích nghi

-Không rửa tay sạch sẽ sau khi tiếp xúc với người nhiễm bệnh

-Hút thuốc lá thụ động có thể làm giảm sức đề kháng của niêm mạc và phá hủy các lông mao…

**2.Cách phòng bệnh viêm đường hô hấp cho trẻ**

**Giữ ấm cơ thể:** Với nhiệt độ ban đêm thường xuống thấp, cần giữ ấm chân, tay cho bé khi ngủ. Khi ra ngoài nhớ mang khẩu trang, khăn choàng cổ, mũ, tất để tránh bị nhiễm lạnh. Đảm bảo cơ thể bé luôn thoáng mát, không bị bí bởi mặc quá nhiều lớp áo.

**Giảm tiếp xúc với người nhiễm bệnh:** Cần giữ trẻ ở khoảng cách an toàn với những người trong nhà có tiền sử viêm đường hô hấp. Hạn chế đưa trẻ đến nơi có chất lượng không khí không đảm bảo, nhiều khói bụi và hóa chất. Đặc biệt là tránh tiếp xúc với người hút thuốc.

**Vệ sinh các đồ vật mà trẻ thường xuyên tiếp xúc:** Vệ sinh thường xuyên không gian nhà ở, đồ vật, đồ chơi, kệ sách, bàn học,… Định kỳ giặt giũ chăn màn 2 tháng/lần để đảm bảo nấm mốc

**Bổ sung lượng nước thiết yếu**

Việc bổ sung nước sẽ giúp làm dịu họng, giảm thiếu đờm tích tụ. Đặc biệt, nhiều trường hợp trẻ bị viêm đường hô hấp trên còn có dấu hiệu sốt, dẫn đến tình trạng mất nước. Do đó, cho trẻ uống nước đầy đủ là điều cần thiết để phòng và điều trị viêm đường hô hấp trên ở trẻ em.

**Xây dựng thực đơn hợp lý:** Cho bé ăn đủ chất dinh dưỡng sẽ góp phần thúc đẩy hệ miễn dịch hoạt động tốt hơn.

**Khuyến khích trẻ rửa tay:** Trẻ cần được rửa tay bằng dung dịch sát khuẩn sau khi tiếp xúc với người nhiễm bệnh, đi vệ sinh. Thêm vào đó, trước khi ăn, trẻ cũng cần được nhắc nhở rửa tay.

**Vệ sinh mũi, súc miệng họng** Cho trẻ súc miệng bằng dung dịch nước muối. hàng ngày. Vệ sinh mũi, khi trẻ có dấu hiệu nghẹt mũi hoặc sổ mũi.