|  |  |
| --- | --- |
| UBND HUYỆN VĨNH BẢO  **TRƯỜNG MN HÒA BÌNH** | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do – Hạnh phúc** |

**BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG TRÁNH MỘT SỐ BỆNH**

**TRONG THỜI TIẾT GIAO MÙA.**

Kính thưa các bậc phụ huynh, thời điểm tháng 9, tháng 10 âm lịch là thời điểm giao mùa giữa mùa hè sang mùa thu, thời tiết nóng lạnh thất thường.Vì vậy việc đảm bảo sức khoẻ cho trẻ là rất quan trọng.

Để phòng bệnh cho các con được tốt, cha mẹ nên cho trẻ ăn đủ các chất dinh dưỡng, giữ nhiệt độ phòng ổn định, vệ sinh nhà cửa sạch sẽ, hạn chế tiếp xúc với các mầm bệnh. Nhất là trong tình hình hiện nay dịch bệnh Covid-19 đang là vấn đề nóng trên toàn cầu và ảnh hưởng lây lan của bệnh rất nhanh và nguy hiểm đến tính mạng. Vì vậy nhà trường đã phun thuốc khử khuẩn vệ sinh lớp học bằng clominB để đảm bảo phòng trách các bệnh trong thời tiết giao mùa.

Thời tiết chuyển mùa có những ngày hôm trước thời tiết rất oi và nóng nhưng hôm sau thời tiết thay đổi lạnh đột ngột do gió mùa đông bắc tràn về, trẻ rất hay bị cảm lạnh, sốt và có dấu hiệu của ho. Thời tiết thay đổi mưa nắng thất thường tạo điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn cũng như vi rút sinh sôi nảy nở. Trẻ em có hệ miễn dịch non nớt, cơ thể chưa kịp thích nghi, dễ mắc các bệnh về đường hô hấp với nhiều triệu chứng trong đó ho là phổ biến. Tình trạng này nếu kéo dài có thể gây ảnh hưởng tới sức khỏe và sự phát triển của trẻ nhỏ. Dưới đây là một số thông tin tôi đưa ra để cho các bậc che mẹ tham khảo để phòng trành ho cho bé.

**Giữ gìn vệ sinh sạch sẽ:**

Môi trường ẩm thấp, kém vệ sinh là điều kiện tốt nhất cho nấm mốc và các vi khuẩn, vi rút phát triển khiến trẻ có thể bị viêm mũi, viêm xoang, viêm họng, viêm phế quản...Vì vậy cha mẹ nên thường xuyên dọn dẹp nhà cửa, vệ sinh đồ đạc, gường chiếu...để phòng bệnh cho trẻ.

Cha mẹ nên rèn thói quen đeo khẩu trang khi ra khỏi nhà và rửa tay cho trẻ trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi chơi đồ chơi hoặc khi tay trẻ bẩn.... Đối với trẻ nhỏ, cha mẹ có thể trực tiếp rửa tay cho trẻ. Bên cạnh đó, những người trực tiếp chăm sóc, thường xuyên tiếp xúc với trẻ cũng cần có ý thức vệ sinh tay sạch sẽ bằng xà phòng hoặc dung dịch rửa tay khô trước khi tiếp xúc với trẻ.

**Đảm bảo chế độ dinh dưỡng, ngủ nghỉ hợp lý.**

Đây là cách tự nhiên, hiệu quả để tăng cường sức đề kháng và hệ miễn dịch cho trẻ, nhằm phòng tránh những bệnh lý về đường hô hấp. Nếu trẻ không được đảm bảo dinh dưỡng đầy đủ, khoa học, thiếu ngủ thường xuyên, mệt mỏi, hệ miễn dịch sẽ suy yếu, khó tránh khỏi sự tấn công của vi khuẩn, vi rút. Đồng thời, trẻ nên được bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, lớn hơn cần được bổ sung đầy đủ các nhóm chất dinh dưỡng: tinh bột, chất đạm, chất béo, vitamin, khoáng chất cần thiết....Không nên cho trẻ ăn thức ăn để qua đêm, ăn thức ăn sống, thức ăn đồ uống để trong tủ lạnh sẽ không tốt cho hệ hô hấp cũng như hệ tiêu hóa của trẻ.

Đến trường trẻ được chăm sóc đầy đủ về bữa ăn, giấc ngủ nhất là được tham gia vào các hoạt động ngoại khóa như múa hát tập thể, đồng diễn thể dục, tập thể dục buổi sáng hàng ngày để nâng cao sức đề kháng cho trẻ

**Hạn chế tiếp xúc với các mầm bệnh.**

Thời tiết giao mùa, không những thế dịch bệnh covid-19 vẫn đang diễn biến hết sức phức tạp trên toàn thế giới và ở Việt Nam . Bệnh này liên quan đến hệ hô hấp và biểu hiện lâm sàng của người nhiễm rất dễ nhầm với các bệnh lý khác. Không chỉ trẻ em sức đề kháng yếu cần đặc biệt chú ý thì người lớn tuy khỏe mạnh nhưng khi tiếp xúc với nguồn lây cũng dễ bị mắc bệnh. Vì vậy cha mẹ nên hạn chế cho con đến những nơi đông người trong mùa dịch bệnh, đeo khẩu trang khi ra đường để hạn chế dịch bệnh phát triển. Cha mẹ cần chú ý đến trẻ bởi nhiều khi trẻ chưa có dấu hiệu của bệnh ho nhưng vẫn có thể mang vi rút đang trong giai đoạn ủ bệnh.

**Giữ nhiệt độ phòng ổn định.**

Thời tiết thay đổi khiến nhiệt độ và độ ẩm cũng thay đổi đột ngột, cơ thể trẻ có thể chưa thích nghi với nhiệt độ môi trường nên cha mẹ cần chú ý: Hạn chế cho trẻ ngồi điều hòa quá lạnh, nhiệt độ trong phòng nên để từ 26-28 độ C. Nhiệt độ phòng và nhiệt độ ngoài trời không nên chênh quá 5 độ C. Khi thời tiết chuyển lạnh phụ huynh chỉ cần mặc cho con áo dài tay, quần dài và có thể quàng cho con chiếc khăn tay (khăn màn) mỏng ở cổ đảm bảo đủ giữ nhiệt cho trẻ tránh cho trẻ mặc quá nhiều quần áo khi trẻ hoạt động nhiều sẽ ra mồ hôi trẻ sẽ bị nhiễm lạnh dẫn đến bị ho và cảm lạnh.

**Tiêm chủng đầy đủ cho trẻ.**

Tiêm phòng đầy đủ cho trẻ là biện pháp thiết lập hệ miễn dịch chủ động cho trẻ, giúp cơ thể hình thành các kháng thể chống lại các bệnh nguy hiểm cho trẻ. Trẻ cần được tiêm chủng đầy đủ, nhất là các mũi phòng bệnh thường gặp lúc giao mùa như: cúm, rubella, viêm phổi do phế cầu, sởi, ho gà....

Trên đây là một số biện pháp phòng tránh các bệnh cho trẻ khi thời tiết giao mùa nhằm giúp cho các bậc phụ huynh chăm sóc các bé được tốt để các bé có một sức khỏe thật tốt, hình thành các thói quen tốt trong vệ sinh phòng bệnh.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Hòa Bình, ngày 22 tháng 9 năm 2022*  **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**  **Phạm Thị Xuân** |