**Bài tuyên truyền phòng chống dịch bệnh mùa hè**

Các bậc phụ huynh thân mến! Mùa hè có nhiều loại dịch bệnh phát sinh và dễ lây lan như: tiêu chảy, bệnh tả, sốt xuất huyết, quai bị, thủy đậu, viêm đường hô hấp....Con người rất dễ bị nhiễm bệnh do điều kiện vệ sinh môi trường, ý thức vệ sinh cá nhân, vệ sinh an toàn thực phẩm, nếu như không biết cách phòng tránh thì sẽ rất dễ mắc bệnh, đặc biệt là trẻ mầm non. Vậy để hạn chế các bệnh dich mùa hè, chúng ta cần thực hiện những biện pháp phòng bệnh như sau:

**1. Nâng cao sức đề kháng của cơ thể như:**

- Giữ vệ sinh cá nhân sạch sẽ, nhất là thường xuyên rửa tay với xà phòng để loại trừ mầm bệnh

- Hạn chế đi ra ngoài trời và khi cần ra ngoài thì phải mặc áo quần che kín da và đội nón rộng vành che phủ kín vùng cổ gáy phòng say nắng

- Ăn đủ chất chú ý thêm các loại rau, củ, quả nhưng cần rửa sạch trước khi ăn

- Không ăn những thức ăn chưa nấu chín như tiết canh, nem chua, thịt các loại nấu tái, trứng sống, gỏi cá; không ăn uống ở những hàng quán không có đủ nước sạch và không hợp vệ sinh;

- Uống đủ nước, người lớn uống ít nhất 2 lít/ ngày, trẻ em thường cho uống nước, thêm nước cam vắt hoặc nước chanh. Hạn chế sử dụng các loại nước đóng chai, nhất là loại nước có ga.

**2. Vệ sinh môi trường:**

- Nhà ở gọn gàng, sạch sẽ thông thoáng để làm giảm độ nóng và thanh thải mầm bệnh trong không khí;

- Không để thức ăn, rác, nước thải vương vải làm thu hút ruồi, côn trùng vào nhà;

- Không thải bỏ bất cứ vật gì xuống nguồn nước vì sẽ làm ô nhiễm nguồn nước và vi khuẩn, vi rút có điều kiện phát triển mạnh gây nguy cơ dịch bệnh cho cộng đồng;

- Cá nhân, gia đình và cộng đồng tích cực khuyến cáo mọi người không vức rác bừa bãi ra môi trường, rác cần được thu gom và xử lý đúng theo quy định.

Mọi người dân cần tăng cao sức khỏe và khả năng phòng bệnh bằng cách ăn uống đủ chất, ăn nhiều rau xanh, hoa quả, thức ăn có nhiều vitamin; có chế độ làm việc, sinh hoạt, luyện tập thể thao và nghỉ ngơi hợp lý. Khi có người bị bệnh hoặc nghi bị bệnh cần đến ngay cơ sở y tế để khám, điều trị và xử lý kịp thời, không để bệnh lây lan sang người thân và cộng đồng./.