

CHỦ ĐỘNG PHÒNG, CHỐNG BỆNH ĐƯỜNG HÔ HẤP VÀ CÚM MÙA – BẢO VỆ SỨC KHỎE HỌC ĐƯỜNG

BỘ PHẬN Y TẾ – TRƯỜNG TIỂU HỌC QUẾ SƠN TRUNG

Kính thưa quý phụ huynh, quý thầy cô giáo, cán bộ, nhân viên cùng toàn thể các em học sinh thân mến!

Sức khỏe là nền tảng quan trọng giúp các em học sinh học tập, vui chơi và phát triển toàn diện. Trong môi trường trường học, nơi học sinh thường xuyên học tập và sinh hoạt tập thể, các bệnh đường hô hấp và cúm mùa có thể lây lan nếu không thực hiện tốt các biện pháp phòng bệnh. Vì vậy, mỗi học sinh, mỗi gia đình và nhà trường cần chủ động phối hợp để bảo vệ sức khỏe cho bản thân và cộng đồng.

1. BỆNH ĐƯỜNG HÔ HẤP VÀ CÚM MÙA LÀ GÌ?

Các bệnh đường hô hấp thường gặp ở trẻ em gồm cảm lạnh, cúm mùa và một số bệnh nhiễm trùng đường hô hấp khác. Cúm mùa do vi-rút cúm gây ra, có khả năng lây truyền qua các giọt bắn và dịch tiết hô hấp khi người bệnh ho, hắt hơi, nói chuyện; việc tiếp xúc với tay hoặc bề mặt nhiễm tác nhân gây bệnh cũng có thể góp phần làm lây lan một số bệnh.

2. DẤU HIỆU NHẬN BIẾT

Các triệu chứng thường gặp gồm:

- Sốt, ớn lạnh.
- Ho, đau họng.
- Sổ mũi, nghẹt mũi.
- Đau đầu, đau mỏi cơ thể, mệt mỏi.
- Ăn uống kém, cơ thể uể oải.

Khi trẻ có các dấu hiệu trên, phụ huynh cần theo dõi sức khỏe, cho trẻ nghỉ ngơi và liên hệ cơ sở y tế khi cần thiết. Nếu trẻ khó thở, tím tái, lơ mơ hoặc có biểu hiện nguy hiểm, cần đưa trẻ đi cấp cứu ngay.

3. CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG BỆNH HIỆU QUẢ

Để hạn chế nguy cơ mắc và lây lan bệnh đường hô hấp, Bộ phận Y tế nhà trường khuyến cáo:

- ✓ Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước sạch, đặc biệt trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi ho hoặc hắt hơi.
- ✓ Che miệng và mũi đúng cách bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay khi ho, hắt hơi; bỏ khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác và rửa tay sạch sẽ.
- ✓ Giữ lớp học sạch sẽ, thông thoáng, vệ sinh các bề mặt thường xuyên tiếp xúc và không khạc nhổ bừa bãi.
- ✓ Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, uống đủ nước, ngủ đủ giấc và duy trì thói quen vận động phù hợp.
- ✓ Tiêm vắc xin cúm hàng năm theo khuyến cáo của cơ quan y tế và tư vấn của nhân viên y tế.

✅ Hạn chế tiếp xúc gần khi có triệu chứng hô hấp, không dùng chung đồ dùng cá nhân và đeo khẩu trang phù hợp khi cần thiết.



4. TRÁCH NHIỆM CỦA HỌC SINH VÀ PHỤ HUYNH

📌 Các em học sinh hãy thực hiện tốt vệ sinh cá nhân, không tự ý sử dụng thuốc và báo ngay cho thầy cô hoặc nhân viên y tế khi cảm thấy không khỏe.

📌 Quý phụ huynh hãy thường xuyên theo dõi sức khỏe con em, cho trẻ nghỉ học khi bị sốt hoặc không đủ sức khỏe tham gia học tập; phối hợp với giáo viên và nhà trường để chăm sóc trẻ kịp thời.

📌 Nhà trường tiếp tục tăng cường tuyên truyền, duy trì vệ sinh môi trường học đường, theo dõi tình hình sức khỏe học sinh và phối hợp với phụ huynh, cơ sở y tế khi cần thiết.



THÔNG DIỆP Y TẾ HỌC ĐƯỜNG

“RỬA TAY SẠCH – CHE MIỆNG KHI HO – GIỮ LỚP HỌC THÔNG THOÁNG – CHỦ ĐỘNG PHÒNG BỆNH!”

Mỗi hành động nhỏ hôm nay góp phần xây dựng môi trường học đường an toàn, thân thiện và khỏe mạnh. Rất mong quý phụ huynh, quý thầy cô và các em học sinh cùng chung tay thực hiện tốt các biện pháp phòng, chống bệnh đường hô hấp và cúm mùa.

Trân trọng!

BỘ PHẬN Y TẾ TRƯỜNG TIỂU HỌC QUẾ SƠN TRUNG