**BÀI TUYÊN TRUYỀN VỀ CÁCH PHÒNG CHỐNG BỆNH CÚM A CHO TRẺ**

 Hiện nay đang là thời điểm giao mùa, thời tiết thay đổi liên tục, độ ẩm không khí cao, tạo điều kiện cho các mầm bệnh phát triển và lây lan, làm tăng nguy cơ mắc các bệnh như cúm, sởi, tay chân miệng, sốt xuất huyết cho trẻ.

**1. Bệnh cúm A là gì?**

 Cúm A (là bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính do vi rút cúm A H1N1 gây nên. Bệnh có khả năng lây nhiễm rất cao và lây lan nhanh trong cộng đồng. Cúm A H1N1 có khả năng tấn công sâu vào tế bào phổi, gây viêm phổi và thậm chí tử vong nếu không được điều trị kịp thời Vi-rút cúm A có thể sống từ 24 đến 48 giờ trên các bề mặt như bàn, ghế, tủ, tay vịn cầu thang...; tồn tại trong quần áo từ 8 đến 12 giờ và duy trì được 5 phút trong lòng bàn tay. Loại vi-rút này đặc biệt sống lâu trong môi trường nước; có thể sống được đến 4 ngày trong môi trường nước ở nhiệt độ khoảng 22 độ C và sống đến 30 ngày ở nhiệt độ 0 độ C

**2. Nguyên nhân gây bệnh cúm A.**

 Bệnh lây qua đường hô hấp do tiếp xúc với vi rút từ người bệnh thông qua dịch hắt hơi, sổ mũi, qua tiếp xúc với một số đồ vật có chứa vi rút rồi qua bàn tay đưa lên mắt, mũi, miệng trong thời gian từ 1 đến 7 ngày sau khi khởi phát bệnh.

**3. Các triệu chứng của bệnh cúm A là gì?**

+ Sốt, thường trên 38 độ C và ớn lạnh.

+ Ho, đau họng, sổ mũi, đau đầu, đau cơ, mệt mỏi.

+ Tiêu chảy và ói mửa.

+ Một số trường hợp nặng có thể bị suy hô hấp và dẫn đến tử vong. Bệnh cúm A có triệu chứng giống với cúm thông thường, chỉ có thể chẩn đoán xác định bằng cách lấy dịch mũi họng tại cơ sở y tế để khám.

**4. Để phòng chống cúm A cho trẻ, các bậc phụ huynh cần thực hiện các biện pháp sau:**

4.1. Tăng cường vệ sinh cá nhân cho trẻ, thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, tránh tối đa việc chùi tay lên mắt và mũi. Hướng dẫn trẻ che miệng và mũi khi ho, hắt hơi, không khạc nhổ bừa bãi, hàng ngày sử dụng các dung dịch sát khuẩn đường mũi họng.

4.2. Thường xuyên vệ sinh, lau sạch các bề mặt, vật dụng tiếp xúc hằng ngày, sàn nhà bằng xà phòng hoặc bằng dung dịch sát khuẩn và mở cửa thoáng mát nơi ở, lớp học của trẻ.

4.3. Phụ huynh thường xuyên theo dõi sức khỏe hàng ngày cho trẻ, nếu trẻ có biểu hiện sốt, ho, đau họng…thì thông báo cho giáo viên chủ nhiệm và đưa trẻ đến Trạm y tế xã để được tư vấn và khám cho trẻ.

4.4. Phụ huynh thường xuyên đeo khẩu trang và tránh tiếp xúc với người mắc hoặc nghi mắc bệnh cúm.

4.5. Cần đeo khẩu trang y tế và giữ khoảng cách trên 01 mét nếu phải tiếp xúc với người bệnh.

4.6. Không tự ý sử dụng thuốc đặc biệt là thuốc kháng vi rút như Tamiflu mà phải tuân theo hướng dẫn của bác sỹ.

4.7. Tăng cường sức khỏe bằng cách thường xuyên cho trẻ vận động và nghỉ ngơi hợp lý. Bổ sung thức ăn đủ chất dinh dưỡng để tăng sức đề kháng cơ thể, ngăn ngừa nhiễm virus cúm.

4.8. Tiêm chủng là biện pháp hiệu quả phòng bệnh cúm cho trẻ.

**BAN GIÁM HIỆU**