

THÔNG BÁO

TĂNG CƯỜNG PHÒNG CHỐNG DỊCH CÚM

1. Tình hình dịch cúm hiện nay

Hiện nay, tại miền Bắc, số ca mắc cúm A và cúm mùa đang gia tăng nhanh chóng, đặc biệt ở trẻ em. Bệnh có thể gây biến chứng nặng nếu không được phát hiện và điều trị kịp thời.

*** Nguyên nhân dịch cúm gia tăng:**

- **Thời tiết lạnh, ẩm ướt, thay đổi thất thường:** Những ngày này, nhiệt độ xuống thấp, có sự chênh lệch giữa sáng - trưa - tối, khiến cơ thể dễ nhiễm lạnh, giảm sức đề kháng và dễ mắc bệnh.
- **Virus cúm dễ lây lan qua đường hô hấp:** Khi ho, hắt hơi, nói chuyện gần, virus cúm có thể phát tán mạnh trong không khí. Đặc biệt, trong môi trường lớp học khép kín, khả năng lây lan cao hơn.
- **Học sinh chưa có thói quen giữ vệ sinh cá nhân tốt:** Một số em chưa có thói quen rửa tay thường xuyên, không che miệng khi ho, dễ tạo điều kiện cho virus lây lan.

*** Triệu chứng thường gặp:**

- ✓ Sốt cao, đau đầu, mệt mỏi
- ✓ Sổ mũi, ho, đau họng
- ✓ Đau cơ, chán ăn, buồn nôn

2. Biện pháp phòng chống dịch cúm

2.1 Đối với học sinh

*** Giữ vệ sinh cá nhân:**

- Rửa tay bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn nhiều lần trong ngày.
- Che miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay áo.

*** Đeo khẩu trang đúng cách để hạn chế lây lan virus:**

- Học sinh nên đeo khẩu trang khi đến trường, trong lớp học và ở nơi đông người để hạn chế lây nhiễm chéo.
- **Chỉ sử dụng khẩu trang sạch, đúng cách:** Khẩu trang phải che kín mũi và miệng, không chạm tay vào mặt ngoài khẩu trang khi tháo ra.
- **Thay khẩu trang mỗi ngày hoặc khi bị ẩm ướt, bẩn.** Nếu sử dụng khẩu trang vải, cần giặt sạch sau mỗi lần sử dụng.
- **Không dùng chung khẩu trang** với bạn bè để tránh lây nhiễm.

*** Tăng cường sức khỏe:**

- Ăn đủ chất, uống nhiều nước ấm, ngủ đủ giấc.
- Tích cực rèn luyện thể dục để nâng cao sức đề kháng.

*** Mặc ấm đầy đủ mỗi ngày:**

- **Mặc nhiều lớp áo thay vì chỉ mặc một áo dày** để giữ nhiệt tốt hơn và dễ điều chỉnh khi thời tiết thay đổi.
- **Đeo khăn, đội mũ, mang tất, giữ ấm cổ và chân tay** khi đi học, đặc biệt vào buổi sáng và tối.
- **Không mặc phong phanh, hạn chế ngồi nơi gió lùa** để tránh bị nhiễm lạnh.

*** Báo ngay cho giáo viên khi có dấu hiệu bệnh:**

- Nếu sốt, ho nhiều, mệt mỏi, cần thông báo ngay cho thầy cô hoặc gia đình để được chăm sóc kịp thời.
- Hạn chế đến trường nếu bị cúm để tránh lây lan cho bạn bè.

2.2 Đối với cán bộ, giáo viên, nhân viên nhà trường

*** Tuyên truyền cho học sinh về phòng chống dịch bệnh:**

- Hướng dẫn các em thực hiện tốt vệ sinh cá nhân, đeo khẩu trang khi cần thiết.
- Nhắc nhở học sinh mặc đủ ấm, không ra ngoài khi trời lạnh nếu không cần thiết.

*** Giữ vệ sinh môi trường lớp học:**

- Đảm bảo phòng học thông thoáng, vệ sinh sạch sẽ hàng ngày.
- Khử khuẩn bàn ghế, tay nắm cửa, các vật dụng dùng chung.

*** Chủ động phòng bệnh:**

- Cán bộ, giáo viên, nhân viên và phụ huynh nên tiêm vaccine cúm mùa hàng năm.
- Nếu có dấu hiệu bệnh, nên nghỉ ngơi và đi khám kịp thời.

3. Thông điệp chung

🔊 “Phòng bệnh hơn chữa bệnh – Bảo vệ sức khỏe cho bản thân và cộng đồng!”
Hãy cùng nhau thực hiện tốt các biện pháp phòng tránh để đảm bảo sức khỏe cho bản thân, gia đình và cộng đồng.

✦ **Ban Giám hiệu nhà trường đề nghị toàn thể cán bộ, giáo viên, nhân viên và học sinh nghiêm túc thực hiện các biện pháp phòng dịch để đảm bảo môi trường học tập an toàn!**