|  |  |
| --- | --- |
| UBND THÀNH PHỐ ĐÔNG TRIỀU**TRƯỜNG MẦM NON THỦY AN** | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM** **Độc Lập - Tự do - Hạnh phúc** |

**BÀI TUYÊN TRUYỀN**

**PHÒNG CHỐNG BỆNH CÚM MÙA**

Kính thưa toàn thể CBGVNV, các bậc phụ huynh và các con học sinh!

Do tình hình thời tiết thay đổi thất thường, hiện nay đang là mùa lạnh, hanh khô là điều kiện thuận lợi cho virus cúm gây bệnh phát triển và có nguy cơ lây lan bùng phát rất cao. Để chủ động phòng tránh bệnh, phòng y tế nhà trường xin cung cấp tới quý thầy cô cùng các bậc phụ huynh, các em học sinh một số thông tin về bệnh cúm mùa như sau:

**1. Bệnh cúm mùa là gì?**

Bệnh cúm mùa là một bệnh truyền nhiễm ở đường hô hấp do virus cúm A hoặc cúm B gây ra và lây lan trực tiếp từ người sang người. Bệnh cúm mùa ảnh hưởng đến hệ hô hấp, chủ yếu là mũi và cổ họng với các triệu chứng thường gặp là sốt, ho, nhức đầu, đau cơ và mệt mỏi. Cúm có thể gây bệnh từ nhẹ đến nặng, đôi khi dẫn đến tử vong.

**2. Thời gian mắc bệnh cúm trong năm**

Cúm mùa xảy ra hàng năm và thường bùng phát trong mùa đông do virus cúm có thể sống sót tốt hơn ở khí hậu mùa đông lạnh và khô. Mùa đông lạnh khiến chúng ta dành nhiều thời gian ở trong nhà hoặc phòng kín. Không khí không được lưu thông sẽ làm gia tăng nguy cơ lây nhiễm virus cúm từ người trong cùng phòng mang mầm bệnh cúm hoặc nhiễm virus cúm đã tồn tại có sẵn trong không khí. Bên cạnh đó, trong mùa đông, ánh sáng mặt trời ít hơn, thời gian có ánh nắng ngắn hơn, cùng với thói quen ở trong nhà khiến cơ cơ thể chúng ta giảm khả năng tổng hợp vitamin D và melatonin (vì cả hai chất này đều cần ánh sáng mặt trời để tổng hợp). Khi lượng vitamin D giảm xuống có thể sẽ làm suy yếu hệ thống miễn dịch, khiến cơ thể dễ nhiễm virus cúm hơn .

**3. Đối tượng mắc bệnh cúm mùa**

Bất cứ ai cũng có thể bị nhiễm cúm mùa (ngay cả những người khỏe mạnh) và các vấn đề nghiêm trọng liên quan đến bệnh cúm có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi. Một số người có nguy cơ cao bị biến chứng nghiêm trọng liên quan đến cúm có thể kể đến như: Người cao tuổi từ 65 tuổi trở lên; Người mắc một số bệnh mãn tính (hen suyễn, tiểu đường hoặc bệnh tim mạch…); Phụ nữ mang thai; Trẻ em dưới 5 tuổi, đặc biệt là trẻ em dưới 2 tuổi.

**4. Triệu chứng**

Cúm mùa có thể gây bệnh từ nhẹ đến nặng và đôi khi có thể dẫn đến tử vong. Cúm mùa khác với cảm lạnh. Cúm mùa thường xuất hiện đột ngột. Những người mắc cúm mùa có một số hoặc tất cả các triệu chứng sau: Sốt hoặc cảm thấy có dấu hiệu sốt/ớn lạnh. Tuy nhiên có một số người không bị sốt; Viêm họng, đau họng, rát họng; Chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi; Đau đầu; Mệt mỏi; Một số người còn có thể bị nôn mửa, tiêu chảy. Triệu chứng này thường gặp ở trẻ em hơn người lớn.

Trẻ nhỏ là nhóm đối tượng rất dễ nhiễm cúm khi thời tiết thay đổi

Ở trẻ em khi mắc cúm cần lưu ý 1 trong các dấu hiệu cảnh báo bệnh chuyển biến nặng dưới đây: Sốt trên 40 độ C hoặc trẻ dưới 12 tuần sốt kéo dài; hoặc Sốt đã giảm nhưng sau đó sốt trở lại hoặc nặng hơn; Thở nhanh hoặc khó thở; Môi hoặc mặt xanh, tím tái; Lồng ngưc hoặc sườn kéo căng hoặc rút lóm theo từng hơi thở; Đau ngực cả khi bình thường hoặc khi hít thở; Đau cơ nghiêm trọng (trẻ không chịu đi lại); Mất nước (da khô, mắt trũng, không có nước tiểu trong 8 giờ, khô miệng, không chảy nước mắt khi khóc…); Mệt mỏi, li bì,không có phản ứng khi đánh thức; Co giật hoặc động kinh; …

**5. Biến chứng**

Ở người lớn, nhất là người cao tuổi hoặc người có bệnh nền: cần lưu ý các dấu hiệu cảnh báo bệnh nặng hơn dưới dây: Sốt hoặc ho được cải thiện nhưng sau đó quay trở lại hoặc nặng hơn; Khó thở hoặc thở ngắn, thở rít, thở nhanh…; Đau âm ỉ hoặc đau dữ dội ở ngực hoặc bụng; Chóng mặt kéo dài hoặc lú lẫn, hoặc mệt mỏi, li bì, không tỉnh táo; Co giật hoặc động kinh…; Không đi tiểu được hoặc nước tiểu rất ít; Đau cơ nghiêm trọng; Tình trạng bệnh lý mãn tính trở nên tồi tệ hơn.

Hầu hết những người mắc cúm mùa sẽ hồi phục sau vài ngày đến 2 tuần, nhưng một số người có thể bị biến chứng do cúm, thậm chí đe dọa đến tính mạng và dẫn đến tử vong. Nhiễm trùng xoang và tai là một trong các biến chứng vừa phải do cúm gây ra và thường phải điều trị theo đơn của bác sỹ. Viêm phổi là biến chứng vừa và nặng có thể gặp sau cúm mùa, một số rất ít trường hợp viêm phổi rất nặng có thể dẫn đến tử vong, đặc biệt là các trường hợp đồng nhiễm virus cúm và vi khuẩn. Các biến chứng nghiêm trọng khác có thể bao gồm: Viêm tim (viêm cơ tim); Viêm não hoặc Viêm cơ (viêm cơ, tiêu cơ vân) và Suy đa cơ quan (như suy hô hấp, suy thận…).

Nhiễm virus cúm đường hô hấp có thể kích hoạt phản ứng viêm cực đoan trong cơ thể và có thể dẫn đến nhiễm trùng huyết, gây nên tình trạng bệnh nặng, có thể đe dọa tính mạng người bệnh. Cúm cũng có thể làm cho bệnh mãn tính trở nên tồi tệ hơn. Ví dụ, người mắc bệnh hen suyễn có thể trải qua các cơn hen nặng khi bị cúm; người mắc bệnh tim mạch mãn tính có thể gặp phải tình trạng bệnh tim, mạch, tăng huyết áp tồi tệ hơn do cúm gây ra.

**6. Các biện pháp phòng bệnh**

Nếu bản thân có các dấu hiệu nghi ngờ mắc cúm như trên thì cần hạn chế tiếp xúc với mọi người, đeo khẩu trang để phòng lây nhiễm, liên hệ với cán bộ y tế của nhà trường để được tư vấn và chăm sóc sức khỏe kịp thời. Đồng thời cũng nên phòng tránh truyền nhiễm bệnh sang người khác, bằng cách:

- Không khạc nhổ bừa bãi.

- Khi ho hay hắt xì nên lấy khăn giấy che mũi, che miệng

- Rửa tay sau khi ho hay hắt xì

- Vệ sinh nhà ở, lớp học sạch sẽ, mở cửa phòng học cho thoáng, nhiều ánh sáng, không vứt rác tùy tiện …
 - Ăn nhiều thực phẩm bổ dưỡng và uống nhiều nước – cơ thể bạn sẽ cần dưỡng chất và nước để hệ miễn dịch chống lại vi rút;

- Nghỉ ngơi thật nhiều;

- Và hãy nhớ, nếu bạn cảm thấy không đỡ, hoặc bạn nằm trong nhóm có nguy cơ tiến triển bệnh nặng từ cúm, hãy liên hệ với bác sỹ để đi khám bệnh ngay.

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cũng khuyến cáo tiêm vắc xin phòng Cúm mùa hàng năm là biện pháp chủ động, hiệu quả để phòng bệnh cúm mùa. Những người thuộc các nhóm dưới đây cần chủ động **TIÊM PHÒNG CÚM MÙA HÀNG NĂM** (khoảng tháng 9 -10 hàng năm): Phụ nữ mang thai ở bất kỳ giai đoạn nào của thai kỳ; Trẻ em từ 6 tháng đến 5 tuổi; Người cao tuổi (trên 65 tuổi); Người mắc bệnh mãn tính; Nhân viên y tế.

Trên đây là bài tuyên truyền phòng chống bệnh cúm mùa. Mong rằng các quý thầy cô, các bậc phụ huynh cùng các em học sinh sẽ có những kiến thức để phòng chống bệnh tốt hơn, bảo vệ sức khỏe tốt hơn cho mình và những người xung quanh.

|  |  |
| --- | --- |
|  **HIỆU TRƯỞNG****Nguyễn Thị Sáu** | *Thủy An, ngày 10 tháng 02 năm 2025***NHÂN VIÊN Y TẾ****Nguyễn Thị Nhàn** |

