

Ba Vì, ngày 04 tháng 2 năm 2025

## TRUYỀN THÔNG PHÒNG CHỐNG BỆNH CÚM CHO HỌC SINH NỘI TRÚ

Mùa đông, thời tiết lạnh, không khí hanh, khô, giá rét thất thường sẽ là thời điểm thuận lợi cho các mầm bệnh đường hô hấp phát triển, trong đó có bệnh "Cúm mùa" (cúm A, B, C). Triệu chứng của bệnh thường rất khó phân biệt với bệnh về đường hô hấp khác và ảnh hưởng lớn đến sức khỏe của học sinh. Bởi vậy để chủ động phòng bệnh cúm mùa và bảo vệ sức khỏe cho học sinh là mục tiêu hàng đầu mà ban giám hiệu và nhà trường hướng tới.



### \* Nguyên nhân gây bệnh:

Cúm mùa là một loại bệnh truyền nhiễm do virus cúm gây ra, có tính lây nhiễm cao nó tấn công chúng ta qua đường hô hấp. Những đối tượng gặp phải thường ở tất cả chúng ta, người già và trẻ em rất dễ bị lây bệnh do khả năng thích nghi kém, ở người già hệ miễn dịch suy giảm. Người bệnh sẽ gặp các triệu chứng phổ biến như là: hắt hơi, sổ mũi, rát họng, đau đầu, sốt, khó thở,... Virus cúm liên tục biến đổi và phát triển mạnh vào mùa đông khi hệ hô hấp dễ tổn thương nhất. Chúng ta thường lầm tưởng bệnh cúm mùa với bệnh cảm thông thường, bởi các triệu chứng ban đầu rất giống nhau. Nếu như không được điều trị kịp thời những hệ lụy bệnh cúm mùa gây ra rất nguy hiểm và dễ gây biến chứng. Bởi vậy, không thể chủ quan với bệnh

cúm mùa đặc biệt với học sinh. Bởi học sinh chưa biết cách tự bảo vệ sức khỏe cho bản thân, đặc biệt là các bạn học sinh nội trú, các bạn ở tập chung cùng phòng ở đôi khi mùa đông lười đi sách nước nóng tắm mà tắm nước lạnh, mặc quần áo vẫn còn ẩm đến lớp vì vậy rất dễ mắc bệnh cúm và các bệnh truyền nhiễm.



*Hình ảnh triệu chứng của cảm cúm*

**\* Các triệu chứng thường gặp khi bị cúm mùa**

- Cơ thể học sinh có cảm giác ớn lạnh, gai người có triệu chứng muốn sốt.
- Học sinh thường bị hắt hơi - sổ mũi, chảy nước mũi liên tục sau đó là nghẹt mũi.
- Có biểu hiện ho và đau rát họng.
- Học sinh bị nhức đầu - mệt mỏi cơ thể cảm giác uể oải, nhọc, khó thở
- Với nhiều học sinh có thể xuất hiện tình trạng nôn mửa và tiêu chảy.

Các triệu chứng này diễn biến rất nhanh chóng và kéo dài từ 5 - 7 ngày. Nếu học sinh có đủ sức khỏe, sức đề kháng tốt, lây nhiễm chủng nhẹ sẽ có thể tự khỏi. Tuy nhiên, đa số các trường hợp sẽ phải nhờ tới sự can thiệp của bác sĩ. Do đó, khi học

sinh mắc phải, các em nên đến phòng y tế của nhà trường để điều trị sớm và dứt điểm tránh tái nhiễm hay để bệnh trở nặng.

**\* Khi cơ thể học sinh không may bị nhiễm các mầm bệnh:**

Khi bị lây nhiễm bệnh cúm ở thể nhẹ hay điều trị sớm một vài ngày, cơ thể học sinh sẽ dần bình phục. Với một số trường hợp cơ thể yếu, đề kháng kém, nhạy cảm với các mầm bệnh thì khi virus cúm xâm nhập, chúng sẽ phát triển mạnh mẽ trong cơ thể con người, đặc biệt là trẻ nhỏ, gây ra các biến chứng nguy hiểm nếu không được điều trị kịp thời. Nếu chúng ta không có các biện pháp phòng, tránh tiếp xúc với mầm bệnh thì nguy cơ lây nhiễm ở học sinh chúng mình là rất cao. Loại virus này rất dễ lây ở khoảng cách gần thông qua những giọt nhỏ li ti bắn ra trong quá trình nói chuyện, ho hay hắt hơi. Hoặc nếu trẻ đang khỏe mạnh mà tiếp xúc với các đồ vật có mầm bệnh, sau đó chạm vào mắt, mũi, miệng thì cũng sẽ bị lây bệnh. Bệnh cúm mùa phát triển mạnh vào mùa đông đây cũng là thời điểm lý tưởng để các bệnh lý khác bộc phát. Khi bị cúm đề kháng cơ thể học sinh sẽ bị giảm đi tạo cơ hội cho một số bệnh đã ủ sẵn.

Vì vậy các em học sinh hãy thật cẩn thận với sức khỏe của mình và những người trong gia đình bằng các biện pháp phòng tránh bệnh cúm mùa. Qua đó, các mầm bệnh này không có cơ hội phát triển và lây lan rộng rãi gây biến chứng và một số hệ lụy cho sức khỏe.

**\* Khuyến cáo các biện pháp phòng tránh bệnh cho học sinh an toàn:**

1. Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi, tốt nhất che bằng khăn vải hoặc khăn tay hoặc khăn giấy dùng một lần hoặc ống tay áo để làm giảm phát tán các dịch tiết đường hô hấp.

2. Thường xuyên nhắc các em đeo khẩu trang khi ra ngoài và giữ khoảng cách an toàn với người khác, đặc biệt với người đang bị nhiễm bệnh.

Đeo khẩu trang tại nơi tập trung đông người, trên các phương tiện giao thông công cộng; thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch sát khuẩn tay (nhất là sau khi ho, hắt hơi). Không khạc nhổ bừa bãi nơi công cộng.

3. Hạn chế tiếp xúc với người mắc bệnh cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh khi không cần thiết.

4. Tiêm vắc xin cúm mùa phòng bệnh.

5. Thực hiện lối sống lành mạnh; ăn thức ăn đủ chất dinh dưỡng để ngăn ngừa nhiễm virus cúm; tăng cường vận động thể lực, nâng cao sức khỏe. Thường xuyên vệ sinh mũi, họng bằng nước muối sinh lý. Chủ động giữ ấm cơ thể khi trời

lạnh. Tắm bằng nước ấm (không nên tắm lâu), lau khô người mới mặc quần áo sạch, nhanh chóng mặc ấm sau tắm .

6. Khi có triệu chứng ho, sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi, không tự ý làm xét nghiệm và mua thuốc điều trị tại nhà mà cần liên hệ với cơ sở y tế để được tư vấn, khám và xử trí kịp thời.

**HIỆU TRƯỞNG**

(Đã ký)

**Nguyễn Thành Long**