

Trường tiểu học Cao Viên I

TUYÊN TRUYỀN PHÒNG, CHỐNG DỊCH BỆNH MÙA ĐÔNG

Mùa đông đã về, thời tiết trở nên lạnh và ẩm hơn. Đây là thời điểm nhiều **dịch bệnh dễ bùng phát**, đặc biệt ở lứa tuổi học sinh tiểu học do sức đề kháng còn yếu. Để bảo vệ sức khỏe cho bản thân và mọi người xung quanh, các em học sinh cần ghi nhớ và thực hiện tốt những nội dung sau:

1. Những bệnh thường gặp trong mùa đông

- Cảm lạnh, cảm cúm
- Viêm họng, viêm phế quản
- Sởi, thủy đậu
- Tay – chân – miệng
- Các bệnh về đường hô hấp

2. Cách phòng, chống dịch bệnh hiệu quả

Giữ ấm cơ thể

- Mặc đủ ấm khi đi học, nhất là vùng cổ, ngực, tay, chân
- Không để cơ thể bị lạnh khi trời mưa hoặc gió rét

Giữ vệ sinh cá nhân

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng, nhất là trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh
- Che miệng khi ho, hắt hơi
- Không dùng chung cốc uống nước, khăn mặt với bạn khác

Ăn uống đủ chất, hợp vệ sinh

- Ăn chín, uống sôi
- Ăn nhiều rau xanh, hoa quả để tăng sức đề kháng
- Uống đủ nước mỗi ngày

Giữ gìn vệ sinh trường lớp

- Không vứt rác bừa bãi
- Giữ lớp học sạch sẽ, thông thoáng
- Tham gia vệ sinh lớp học, sân trường theo phân công

Theo dõi sức khỏe

- Khi có biểu hiện sốt, ho, đau họng, mệt mỏi... cần **báo ngay cho thầy cô hoặc bố mẹ**

- Nghi học và đi khám bệnh khi cần thiết để tránh lây lan cho bạn bè

3. Thực hiện tốt các khuyến cáo của nhà trường và ngành y tế

- Tham gia tiêm chủng đầy đủ theo hướng dẫn
- Thực hiện nghiêm túc các biện pháp phòng, chống dịch do nhà trường phát động

Người làm tuyên truyền
(Y tế trường)

Nguyễn Văn Biển