

TUYÊN TRUYỀN PHÒNG BỆNH CÚM A CHO TRẺ

Để phòng cúm A cho trẻ mầm non, cần kết hợp **tiêm vắc-xin cúm hàng năm** và thực hiện **vệ sinh cá nhân, môi trường** (rửa tay, che miệng khi ho, vệ sinh đồ vật), **tăng cường sức đề kháng** (ăn uống đủ chất, ngủ đủ giấc, vận động), và **tránh nơi đông người**. Phụ huynh và nhà trường cần phối hợp chặt chẽ để hướng dẫn trẻ, giữ lớp học thông thoáng, và cho trẻ nghỉ ngơi nếu có dấu hiệu bệnh.

1. Biện pháp hiệu quả nhất

- **Tiêm vắc-xin:** Tiêm vắc-xin cúm hàng năm cho trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên theo lịch của bác sĩ.

2. Vệ sinh cá nhân & môi trường

- **Rửa tay:** Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn, đặc biệt trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.

- **Che ho/hắt hơi:** Dạy trẻ che miệng bằng khuỷu tay hoặc khăn giấy, vứt khăn giấy vào thùng rác và rửa tay ngay sau đó.

- **Vệ sinh đồ dùng:** Thường xuyên lau chùi, khử khuẩn đồ chơi, bàn ghế, tay nắm cửa.

- **Giữ nhà cửa thoáng đãng:** Đảm bảo nhà cửa và lớp học có không khí lưu thông tốt.

3. Tăng cường sức đề kháng

- **Dinh dưỡng:** Cho trẻ ăn đủ chất, nhiều rau xanh, trái cây, tăng cường vitamin (C, D) và kẽm, uống đủ nước ấm, hạn chế đồ ăn nhanh/lạnh.

- **Ngủ đủ giấc:** Đảm bảo trẻ ngủ đủ giấc để hệ miễn dịch khỏe mạnh.

- **Vận động:** Cho trẻ vận động thể chất phù hợp lứa tuổi.

4. Hạn chế tiếp xúc

- **Tránh nơi đông người:** Hạn chế đưa trẻ đến nơi công cộng, tụ tập đông người khi có dịch.

- **Tránh người bệnh:** Tránh tiếp xúc gần với người có triệu chứng cúm (ho, sốt, sổ mũi).

5. Khi trẻ có dấu hiệu bệnh

- **Cách ly:** Cho trẻ nghỉ học ở nhà để tránh lây lan.
- **Đến cơ sở y tế:** Đưa trẻ đi khám bác sĩ nếu có triệu chứng nặng, không tự ý dùng thuốc.

6. Vai trò của nhà trường & phụ huynh

- **Nhà trường:** Tuyên truyền, nhắc nhở, tổ chức vệ sinh, giữ không gian lớp học thoáng.
- **Phụ huynh:** Theo dõi sức khỏe con, phối hợp với nhà trường, cho trẻ nghỉ học đúng lúc.

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Y TẾ



Nguyễn Thị Huỳnh Lê

Nguyễn Thị Trang