

Quài Cang, ngày 06 tháng 01 năm 2026

BÀI TUYÊN TRUYỀN
Phòng chống bệnh cúm A

Căn cứ kế hoạch số 18/KH-THCS ngày 3/09/2025 của trường THCS Quài Cang kế hoạch giáo dục nhà trường năm học 2025-2026;

Căn cứ kế hoạch số 36/KH-THCS ngày 16/9/2025 kế hoạch hoạt động y tế trường học năm học 2025-2026;

Căn cứ tình hình thực tế tại nhà trường và trước tình hình dịch cúm A đang diễn biến phức tạp, trường THCS Quài Cang tuyên truyền phòng chống bệnh Cúm A tới quý thầy cô và các bạn học sinh như sau:

Bệnh cúm A là bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính do vi rút cúm gây nên. Bệnh có khả năng tấn công sâu vào tế bào phổi, gây viêm phổi và thậm chí tử vong nếu không được điều trị kịp thời.



Vi-rút cúm A tồn tại khá lâu ngoài môi trường, có thể sống từ 24 đến 48 giờ trên các bề mặt như bàn, ghế, tủ, tay vịn cầu thang...; tồn tại trong quần áo từ 8 đến 12 giờ và duy trì được 5 phút trong lòng bàn tay. Loại vi-rút này đặc biệt sống lâu trong môi trường nước; có thể sống được đến 4 ngày trong môi trường nước ở nhiệt độ khoảng 22 độ C và sống đến 30 ngày ở nhiệt độ 0 độ C. Do đó, các hồ bơi trong các khách sạn cũng có thể tạo ra môi trường cho vi rút phát triển, nhất là vào tiết trời mưa dầm, thiếu ánh nắng để diệt vi rút.



Bệnh lây truyền từ người sang người theo đường hô hấp, qua các giọt nước bọt hay dịch tiết mũi họng khi người bệnh ho, hắt hơi, hoặc lây qua tiếp xúc với một số đồ vật có chứa vi rút rồi qua bàn tay đưa lên mắt, mũi, miệng.

Người mang vi rút cúm A có khả năng truyền vi rút cho những người xung quanh trong thời gian 1 ngày trước tới 7 ngày sau, kể từ khi có triệu chứng của bệnh. Bệnh lây lan càng mạnh, càng nhanh khi có sự tiếp xúc trực tiếp với người bệnh, đặc biệt ở nơi tập trung đông người như trường học, nhà trẻ...

Khi nhiễm bệnh cúm A, người bệnh thường có các triệu chứng sau:

- + Sốt, thường trên 38 độ C và ớn lạnh.
- + Ho, đau họng, sổ mũi, đau đầu, đau cơ, mệt mỏi.
- + Tiêu chảy và nôn mửa.
- + Một số trường hợp nặng có thể bị suy hô hấp và dẫn đến tử vong.

Bệnh cúm A có triệu chứng giống với cúm thông thường, chỉ có thể chẩn đoán xác định bằng cách lấy dịch mũi họng tại cơ sở y tế để xét nghiệm.

Để bảo vệ sức khỏe bản thân, gia đình và cộng đồng, Trung tâm y tế Hậu Lộc khuyến cáo và đề nghị toàn thể bà con nhân dân nghiêm túc thực hiện các biện pháp phòng, chống cúm A như sau:

1. Tăng cường vệ sinh cá nhân, thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, tránh tối đa việc chùi tay lên mắt và mũi. Che miệng và mũi khi ho, hắt hơi, không khạc nhổ bừa bãi, hàng ngày sử dụng các dung dịch sát khuẩn đường mũi họng.

2. Thường xuyên vệ sinh, lau sạch các bề mặt, vật dụng tiếp xúc hàng ngày, sàn nhà bằng xà phòng hoặc bằng dung dịch sát khuẩn và mở cửa thoáng mát nơi ở, lớp học, phòng làm việc.

3. Người dân nên tự theo dõi sức khỏe hàng ngày, nếu có biểu hiện sốt, ho, đau họng...thì thông báo cho trường học, cơ quan, đoàn thể nơi đang học tập, công tác và cơ sở y tế địa phương. Nếu được xác định mắc cúm thì cần được cách ly, đeo khẩu trang và đến cơ sở y tế để được khám, tư vấn, xử lý phòng tránh lây lan.

4. Những người mắc bệnh mạn tính, phụ nữ mang thai, người già, trẻ em cần tránh tiếp xúc với người mắc hoặc nghi mắc bệnh cúm.

5. Cần đeo khẩu trang y tế và giữ khoảng cách trên 01 mét nếu phải tiếp xúc với người bệnh.

6. Không tự ý sử dụng thuốc đặc biệt là thuốc kháng vi rút như Tamiflu mà phải tuân theo hướng dẫn của thầy thuốc.

7. Tăng cường sức khỏe bằng vận động và nghỉ ngơi hợp lý. Bổ sung thức ăn đủ chất dinh dưỡng để tăng sức đề kháng cơ thể, ngăn ngừa nhiễm virus cúm.

8. Tiêm chủng là biện pháp hiệu quả phòng bệnh cúm. Vắc xin phòng bệnh cúm được phép chỉ định tiêm cho trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên, sử dụng được cho cả thai phụ. Người dân, phụ huynh có thể đưa trẻ đến các cơ sở của Trung tâm y tế để tiêm vắc xin phòng bệnh cúm mùa, tiêm đủ mũi, đúng lịch, tiêm nhắc lại để chủ động phòng tránh bệnh dịch.

Chủ động phòng, chống cúm A chính là trách nhiệm và cũng là hành động thiết thực bảo vệ sức khỏe bản thân, gia đình và cả cộng đồng. Rất mong quý thầy cô và các em học sinh tích cực thực hiện đúng các hướng dẫn của ngành y tế, góp phần ngăn chặn dịch bệnh lây lan và giữ gìn cuộc sống bình yên cho mọi người./.

NGƯỜI VIẾT

HIỆU TRƯỞNG



Đỗ Thị Xuyên

Nguyễn Phú Tân