

Quài Cang, ngày 13 tháng 3 năm 2026

BÀI TUYÊN TRUYỀN
Phòng, chống các bệnh thường gặp mùa Đông xuân

Thực hiện kế hoạch số 18/KH-THCS ngày 03 tháng 9 năm 2025 kế hoạch giáo dục nhà trường năm học 2025-2026 của trường THCS Quài Cang;

Thực hiện kế hoạch số 36/KH-THCS ngày 16 tháng 9 năm 2025 của trường THCS Quài Cang Kế hoạch hoạt động y tế trường học năm học 2025-2026;

Hôm nay, bộ phận y tế viết bài tuyên truyền về cách phòng, chống các bệnh thường gặp mùa đông xuân tới quý thầy cô và các em học sinh trường THCS Quài Cang với nội dung cụ thể như sau:

Mùa Đông - Xuân là thời điểm thời tiết thay đổi thất thường, nhiệt độ lạnh, độ ẩm cao, tạo điều kiện thuận lợi cho nhiều loại vi rút và vi khuẩn phát triển, gây ra các bệnh truyền nhiễm. Một số bệnh thường gặp trong thời gian này gồm: Cúm mùa, Viêm họng, Viêm phổi, Thủy đậu, Sởi, Rubella và COVID-19. Sau đây là cách phòng chống một số bệnh thường gặp:

1. Phòng chống Cúm mùa

Cách phòng chống: Tiêm vắc xin cúm hằng năm; Đeo khẩu trang khi đến nơi đông người.

Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng; Giữ ấm cơ thể khi trời lạnh; Hạn chế tiếp xúc với người đang bị cúm.

2. Phòng chống Viêm phổi

Cách phòng chống: Giữ ấm cổ, ngực, mũi khi thời tiết lạnh. Ăn uống đầy đủ dinh dưỡng để tăng sức đề kháng. Không để trẻ em và học sinh bị nhiễm lạnh. Điều trị sớm khi có dấu hiệu ho, sốt, khó thở.

3. Phòng chống Thủy đậu

Cách phòng chống: Tiêm vắc xin phòng bệnh thủy đậu. Hạn chế tiếp xúc với người mắc bệnh. Không dùng chung đồ cá nhân như khăn, quần áo. Giữ vệ sinh cơ thể và môi trường sống.

4. Phòng chống Sởi

Cách phòng chống: Tiêm vắc xin sởi đầy đủ theo chương trình tiêm chủng. Giữ vệ sinh cá nhân, rửa tay thường xuyên. Che miệng khi ho hoặc hắt hơi. Hạn chế tiếp xúc với người nghi mắc bệnh.

5. Phòng chống COVID-19

Cách phòng chống: Đeo khẩu trang khi cần thiết. Rửa tay bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn. Giữ khoảng cách khi tiếp xúc nơi đông người. Tiêm

vắc xin theo khuyến cáo của ngành y tế. Khi có triệu chứng sốt, ho, đau họng cần thông báo và đi khám.

6. Phòng chống Tiêu chảy cấp

Cách phòng chống: Ăn chín, uống sôi. Không ăn thực phẩm ôi thiu, không rõ nguồn gốc. Rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh. Giữ vệ sinh an toàn thực phẩm.

Các bệnh này chủ yếu lây truyền qua đường hô hấp khi người bệnh ho, hắt hơi hoặc tiếp xúc gần với người mắc bệnh. Vì vậy, mỗi chúng ta cần chủ động thực hiện tốt các biện pháp phòng bệnh để bảo vệ sức khỏe cho bản thân và cộng đồng.

Để phòng chống các bệnh mùa Đông – Xuân, chúng ta cần thực hiện tốt một số biện pháp sau:

Giữ ấm cơ thể khi trời lạnh, đặc biệt là vùng cổ, ngực, bàn chân và bàn tay.

Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, tăng cường rau xanh, trái cây để nâng cao sức đề kháng.

Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn, nhất là trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.

Đeo khẩu trang khi đến nơi đông người hoặc khi có biểu hiện ho, sốt, sổ mũi.

Giữ vệ sinh cá nhân và vệ sinh môi trường, lớp học luôn sạch sẽ, thông thoáng.

Tập thể dục thường xuyên để tăng cường sức khỏe.

Tiêm vắc xin đầy đủ theo khuyến cáo của ngành y tế để phòng các bệnh truyền nhiễm nguy hiểm.

Khi có các dấu hiệu như **sốt, ho, đau họng, mệt mỏi**, cần thông báo cho gia đình, thầy cô và đến cơ sở y tế để được khám và điều trị kịp thời.

Các em học sinh thân mến! Phòng bệnh luôn tốt hơn chữa bệnh. Mỗi học sinh hãy chủ động thực hiện tốt các biện pháp phòng bệnh, giữ gìn vệ sinh cá nhân, ăn uống khoa học và luyện tập thể dục thể thao để có một cơ thể khỏe mạnh, học tập tốt.

Cuối cùng, kính chúc các thầy cô giáo và các em học sinh luôn mạnh khỏe, học tập và công tác tốt.

NGƯỜI VIẾT

HIỆU TRƯỞNG



Đỗ Thị Xuyên

Nguyễn Phú Tân

