

**UBND XÃ MINH CHÂU
TRƯỜNG MN DIỄN HẠNH**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN
CÁCH PHÒNG CHỐNG BỆNH THƯỜNG GẶP TRONG MÙA ĐÔNG XUÂN
(Tháng 12/2025)**

Kính thưa các bậc phụ huynh và toàn thể giáo viên!

Hàng năm vào mùa đông xuân nhiệt độ thay đổi đột ngột, thời tiết diễn biến bất thường nên chúng ta và đặc biệt là trẻ nhỏ hay mắc một số bệnh thường gặp như: bệnh đường hô hấp, các bệnh lây truyền qua muỗi, bệnh đường tiêu hóa... Vì vậy chúng ta cần nắm được cách phòng tránh bệnh để đảm bảo sức khỏe cho trẻ và cho bản thân. Sau đây là một số kiến thức về các bệnh thường gặp vào mùa đông xuân để mọi người cùng tham khảo:

Sốt biểu hiện dưới các dạng như sốt phát ban, quai bị, ho gà, cúm... là bệnh thường gặp trong mùa đông, thời tiết lạnh, mưa phùn, độ ẩm không khí cao. Mặt khác do ảnh hưởng của thời tiết, nên bề mặt niêm mạc yếu, dễ nhiễm các bệnh về đường hô hấp. Đối tượng dễ mắc bệnh chủ yếu là người già và trẻ em do sức đề kháng yếu. Những triệu chứng thường gặp và dễ nhận biết khi mắc bệnh như sốt, hắt hơi liên tục, chảy nước mắt, nước mũi, đỏ mắt, đau nhức cơ, khớp, đau đầu... Nếu ở thể nhẹ, người bệnh có thể sốt từ 3-5 ngày, sau đó bệnh tự khỏi. Hiện nay tuy bệnh sốt vi rút chưa ở diện rộng, nhưng do dễ lây nhiễm, nên cần chú trọng đến việc phòng chống bệnh.

Sốt vi rút là bệnh lây truyền mạnh qua đường hô hấp (ho, hắt hơi) nhất là trong môi trường tập thể: trường học, công sở, nơi công cộng. Bệnh có thể gây biến chứng dẫn đến viêm long đường hô hấp cấp trên... Để hạn chế các bệnh thường gặp trong mùa đông, trường Mầm non cũng đã có những biện pháp phòng tránh như: phối hợp với Trạm y tế khám sức khỏe định kỳ cho trẻ 2 lần/năm, phun khử trùng bằng dung dịch clominB, rửa đồ dùng đồ chơi, lau sàn nhà bằng dung dịch. Hằng ngày, giáo viên trực tiếp đứng lớp rèn các kỹ năng vệ sinh rửa mặt, rửa tay đúng quy trình cho trẻ. Bên cạnh đó nhà trường tuyên truyền phối hợp với phụ huynh các biện pháp nuôi con khoa học....

Để phòng tránh sốt vi rút nói riêng và các bệnh thường gặp vào mùa đông nói chung, các bậc phụ huynh cần thường xuyên giữ vệ sinh cá nhân cho các cháu nhỏ thật tốt, như vệ sinh răng miệng bằng dung dịch nước muối hoặc nước súc miệng fluor, nhỏ thuốc mũi, thuốc mắt. Hoặc theo phương pháp chữa bệnh cổ truyền, lấy tỏi già lấy nước nhỏ mũi cũng rất hiệu quả.

Thời tiết lạnh, độ ẩm không khí cao nên pMinh giữ ấm cơ thể, nhất là vùng cổ và ngực. Tăng cường chế độ dinh dưỡng, nên ăn thức ăn khi còn nóng, cung cấp cho cơ thể đủ lượng ka-lo cần thiết để tăng sức đề kháng. Bên cạnh đó, cần giữ gìn vệ sinh nơi ăn ở và môi trường xung quanh, như phát quang bụi rậm, khơi thông cống

rãnh...Nếu trường hợp các cháu nhỏ bị sốt vi rút, hoặc sốt chưa rõ nguyên nhân, không nên cho các cháu đến trường, cần nghỉ học, tránh lây nhiễm cho các bạn khác, mặt khác, các bậc phụ huynh cần đưa các cháu đến cơ sở y tế để các bác sĩ chẩn đoán, tư vấn chăm sóc và chỉ định điều trị. Nếu có việc phải đi đến chỗ đông người nên đeo khẩu trang. Trường hợp bệnh nhẹ, các bậc phụ huynh có thể tự chăm sóc các cháu tại nhà bằng thuốc hạ sốt, giảm đau (các bậc phụ huynh nên mua thuốc cho các cháu theo chỉ định của dược tá). Khi các cháu sốt, dễ bị mất nước, vì vậy cần cho các cháu uống đủ nước (nước đun sôi để ấm), nhất là nước hoa quả, dùng khăn chườm mát hạ sốt, không nên mặc quá nhiều quần áo cho các cháu, tránh tình trạng làm sốt cao hơn, ra mồ hôi nhiều khiến bị cảm lạnh. Các bậc cha mẹ nên cho các cháu ăn đủ dinh dưỡng, thức ăn loãng, dễ tiêu. Nếu thấy các cháu sốt cao, kéo dài bố mẹ cần đưa đến bệnh viện để điều trị kịp thời.

Các bậc cha mẹ tiếp tục tuyên truyền đến những người xung quanh để mọi người nắm được kiến thức phòng chống lây nhiễm bệnh, để cho con em mình luôn có một sức khỏe tốt nhất./.