

PHÒNG, CHỐNG BỆNH CÚM A TẠI TRƯỜNG HỌC

Hiện nay, bệnh cúm A đang có xu hướng gia tăng và ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe học sinh trong trường học. Để bảo vệ bản thân và cộng đồng, chúng ta cần có những kiến thức cơ bản về bệnh cúm A cũng như cách phòng tránh hiệu quả.

1. Cúm A là gì?

Cúm A là một bệnh nhiễm trùng đường hô hấp do virus cúm A gây ra. Bệnh có thể lây lan nhanh chóng qua đường hô hấp, đặc biệt trong môi trường đông người như trường học.

2. Triệu chứng của bệnh cúm A

Người mắc bệnh cúm A thường có các biểu hiện triệu chứng như:

- Sốt cao đột ngột (trên 38°C).
- Ho, đau họng, chảy nước mũi.
- Đau đầu, đau cơ, mệt mỏi.
- Ớn lạnh, đổ mồ hôi.
- Có thể kèm theo buồn nôn, tiêu chảy (ở trẻ nhỏ).

3. Đường lây của bệnh cúm A

Virus cúm A lây lan chủ yếu qua:

- Giọt bắn đường hô hấp khi người bệnh ho, hắt hơi hoặc nói chuyện.
- Tiếp xúc trực tiếp với người bệnh hoặc bề mặt nhiễm virus, sau đó chạm tay lên mắt, mũi, miệng.

4. Biện pháp phòng tránh bệnh cúm A trong trường học

Để bảo vệ bản thân và mọi người xung quanh, chúng ta cần thực hiện những biện pháp sau:

- Tiêm phòng vắc xin cúm hằng năm để giảm nguy cơ mắc bệnh.
- Đeo khẩu trang khi đến trường, đặc biệt khi tiếp xúc gần với người có dấu hiệu ho, sốt.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn, đặc biệt sau khi ho, hắt hơi.
- Giữ khoảng cách với người có triệu chứng cúm để hạn chế lây nhiễm.
- Vệ sinh lớp học sạch sẽ, thường xuyên lau chùi bàn ghế, tay nắm cửa, dụng cụ học tập bằng dung dịch sát khuẩn.
- Tăng cường dinh dưỡng, tập luyện thể thao để nâng cao sức đề kháng.
- Nếu có dấu hiệu mắc bệnh, cần nghỉ học, thông báo cho giáo viên và đến cơ sở y tế để được tư vấn và điều trị kịp thời.

5. Hành động khi có ca mắc bệnh cúm A trong trường học

- Báo cáo ngay cho nhà trường và y tế địa phương để có biện pháp xử lý.
- Cách ly người bệnh tại nhà và điều trị theo hướng dẫn của bác sĩ.

- Khử khuẩn lớp học, khu vực sinh hoạt chung để hạn chế lây lan.

Bệnh cúm A không quá nguy hiểm nếu chúng ta chủ động phòng tránh và chăm sóc sức khỏe đúng cách.

Hãy cùng nhau thực hiện tốt các biện pháp phòng bệnh để đảm bảo môi trường học tập an toàn và lành mạnh!