

Số:32 /TB – TYT

Hà Đông, ngày 11 tháng 10 năm 2026

BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG, CHỐNG BỆNH CÚM MÙA

Kính thưa toàn thể nhân dân!

Thực hiện công tác tuyên truyền, chăm sóc và bảo vệ sức khỏe nhân dân, Trạm Y tế xã Hà Đông tuyên truyền đến toàn thể nhân dân một số nội dung về phòng, chống bệnh cúm như sau:

Cúm là bệnh nhiễm trùng đường hô hấp do vi-rút cúm gây ra. Bệnh có khả năng lây lan nhanh, nhất là trong gia đình, trường học, nơi làm việc và những nơi tập trung đông người.

Người mắc cúm thường có các triệu chứng như: sốt, ho, đau họng, sổ mũi hoặc nghẹt mũi, đau đầu, đau mỏi người và mệt mỏi.

Khi có các triệu chứng trên, người dân cần chủ động theo dõi sức khỏe và liên hệ với cơ sở y tế để được tư vấn, khám và hướng dẫn điều trị phù hợp.

Để phòng bệnh cúm, mỗi người dân hãy thực hiện tốt những việc sau:

Thứ nhất: Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch. Đặc biệt là trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh và sau khi ho, hắt hơi.

Thứ hai: Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi. Không khạc nhổ bừa bãi.

Thứ ba: Giữ nhà cửa, phòng học và nơi làm việc sạch sẽ, thông thoáng. Thường xuyên vệ sinh các bề mặt và đồ vật thường xuyên tiếp xúc.

Thứ tư: Hạn chế tiếp xúc gần với người đang mắc cúm. Khi bị cúm, nên nghỉ ngơi và hạn chế tiếp xúc với người khác để tránh lây bệnh.

Thứ năm: Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, uống đủ nước, giữ ấm cơ thể và tăng cường vận động phù hợp.

Thứ sáu: Chủ động tiêm vắc-xin phòng cúm theo hướng dẫn và khuyến cáo của ngành y tế.

Đặc biệt, không tự ý mua và sử dụng thuốc điều trị cúm, nhất là thuốc kháng vi-rút hoặc kháng sinh, khi chưa có hướng dẫn của cán bộ y tế.

Nếu người bệnh có biểu hiện khó thở, thở nhanh, đau tức ngực, sốt cao kéo dài, li bì, tím tái hoặc bệnh diễn biến nặng, cần đưa ngay đến cơ sở y tế để được khám và điều trị kịp thời.

Xin nhắc lại, để phòng bệnh cúm, người dân hãy nhớ:

Rửa tay sạch – Che miệng khi ho, hắt hơi – Giữ nhà cửa thông thoáng – Hạn chế tiếp xúc khi mắc bệnh – Ăn uống đủ chất – **Chủ động tiêm vắc-xin phòng cúm.**

Mỗi người dân chủ động phòng bệnh là góp phần bảo vệ sức khỏe cho bản thân, gia đình và cộng đồng.

Trạm Y tế xã Hà Đông khuyến cáo: Khi có dấu hiệu nghi mắc cúm hoặc sức khỏe có biểu hiện bất thường, người dân hãy đến cơ sở y tế để được tư vấn và khám kịp thời.

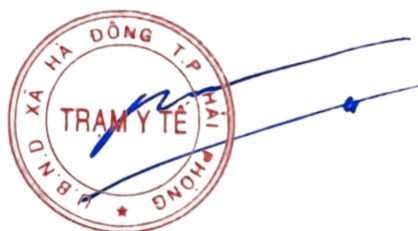
Vì sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng, hãy cùng chủ động phòng, chống bệnh cúm!

Xin trân trọng cảm ơn toàn thể nhân dân!

Nơi nhận:

- UBND xã;
- Phòng VHXXH;
- TTDV sự nghiệp công;
- Lưu VT TYT.

TM. TRẠM Y TẾ
Giám đốc



BSCK1. Nguyễn Văn Thành