**Bài tuyên truyền cách phòng chống bệnh về đường hô hấp cho học sinh**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN**
**CÁCH PHÒNG CHỐNG BỆNH VỀ ĐƯỜNG HÔ HẤP CHO HỌC SINH**

Thời tiết giao mùa là điều kiện thuận lợi cho các loại vi khuẩn, vi rút gây bệnh phát triển gây ra các bệnh về đường hô hấp như: Cúm, viêm họng, viêm phổi....Dưới đây là một số nguyên nhân, triệu chứng về các bệnh về đường hô hấp thường gặp ở trẻ và cách phòng tránh.
***1. Viêm họng cấp tính:***
Bệnh thường xảy ra vào mùa đông, gặp cả ở người lớn và trẻ em. Triệu chứng đầu tiên là đau họng khi nuốt, sốt, khàn tiếng, ho do bị kích ứng ở đường hô hấp trên, có thể kèm theo sổ mũi. Nguyên nhân gây bệnh thường thấy do loại vi khuẩn liên cầu tan máu beta nhóm A, có nhiều trường hợp do vi rút. Nếu không được chữa trị hiệu quả, bệnh có thể dẫn đến viêm phổi, viêm khớp, biến chứng tại cơ tim và van tim.

***2. Cúm:***
- Trẻ em là nhóm mắc căn bệnh này nhiều do sức đề kháng chưa hoàn thiện khiến vi rút cúm dễ dàng gây bệnh. Bệnh lý sẽ bộc phát khi có 3 yếu tố tham gia là mầm bệnh, số lượng mầm bệnh và sức đề kháng của cơ thể. Trong cúm, mầm bệnh là các vi rút cúm lây trực tiếp do tiếp xúc, giao tiếp hàng ngày, đặc tính vi rút là sinh sôi nảy nở nhanh nên có số lượng ồ ạt tấn công cơ thể, nhất là những trẻ có hệ miễn dịch yếu.
- Vì vậy, chúng ta không nên xem nhẹ căn bệnh này và quan tâm đúng mức sức khỏe của chúng ta:

**Để phòng bệnh chúng ta cần:**

**Tránh tiếp xúc với người đang mắc bệnh**

Quá trình giao tiếp sẽ khiến các giọt bắn nước bọt hay dịch tiết mũi bay trong không khí. Gặp người có biểu hiện viêm họng, bạn cần giữ khoảng cách, đeo khẩu trang, sát khuẩn tay sau khi tiếp xúc, ho, hắt hơi, trước và sau khi ăn để phòng bệnh.

**Giữ ấm cơ thể và cổ họng**

 Thời điểm giao mùa từ nóng sang lạnh khiến niêm mạc cổ họng trở nên yếu ớt, dễ bị virus, vi khuẩn tấn công. Để phòng ngừa, bạn nên tắm bằng nước ấm ở phòng kín, tránh gió lùa, lau khô người ngay sau khi tắm. Đêm ngủ cần đóng kín cửa, tránh gió lạnh vào phòng. Tránh để điều hòa hoặc quạt gió phả thẳng vào người. Khi nhiệt độ xuống thấp, bạn nên giữ ấm bàn tay, bàn chân, ngực, cổ, đầu.

**Giữ vệ sinh môi trường sống**

Môi trường sống nhiều bụi bẩn và mất vệ sinh là điều kiện tốt cho vi khuẩn, virus sinh sôi. Để phòng bệnh, bạn cần giữ không gian nhà cửa thông thoáng. Thường xuyên lau dọn các vật dụng như bàn phím, điện thoại, điều khiển

**Vệ sinh răng miệng và cổ họng hằng ngày**

Trong khoang miệng con người chứa khoảng 700 loại vi khuẩn. Đây là tác nhân gây các bệnh về hô hấp, viêm họng và viêm amidan. Ngoài ra, sau một ngày ăn uống, miệng và cổ họng tích tụ nhiều mảng bám. Nếu không vệ sinh sạch sẽ khoang miệng, các mảng bám lâu ngày sẽ tạo môi trường thuận lợi cho vi khuẩn phát triển, tấn công răng miệng và cổ họng gây viêm.

Do đó, bạn nên đánh răng hai lần mỗi ngày, ít nhất hai phút mỗi lần. Thay bàn chải đánh răng theo chu kỳ ba tháng. Vệ sinh miệng và cổ họng bằng nước muối sinh lý vào buổi sáng và tối trước khi đi ngủ.

Đối với người thường xuyên bị viêm họng, cần cẩn trọng hơn trong sinh hoạt để tránh bệnh tái đi tái lại nhiều lần. Nên hạn chế thực phẩm cứng, đồ ngọt, đồ lạnh hay đồ cay nóng gây hại niêm mạc họng, tạo điều kiện cho vi khuẩn tấn công.

Hạn chế uống nước đá, bật điều hòa lạnh, quạt gió thẳng đầu, tắm ngay khi vừa đi nắng để phòng ngừa viêm họng.

Dành 30 phút mỗi ngày để tập luyện thể dục để tăng đề kháng và cải thiện sức khỏe.

Khi có biểu hiện mắc các bệnh viêm mũi, viêm amidan, viêm xoang. cần đến cơ sở y tế và điều trị sớm. Tuyệt đối không tự ý dùng thuốc tại nhà, đặc biệt là kháng sinh.

Để có một sức khỏe tốt đảm bảo thời gian đến trường chúng ta cần phải thực hiện tốt những việc làm trên để đảm bảo sức nhé các em.