

MỤC LỤC

Nội dung	Trang
THÔNG TIN VỀ ĐỀ TÀI NGHIÊN CỨU	2
LỜI NÓI ĐẦU	3
I. PHẦN MỞ ĐẦU	4
<i>1. Lý do chọn đề tài</i>	4
<i>2. Mục đích</i>	4
<i>3. Cơ sở nghiên cứu</i>	4
<i>4. Đối tượng nghiên cứu</i>	5
II. THỰC TRẠNG	5
<i>1. Thuận lợi</i>	5
<i>2. Khó khăn</i>	5
III. NỘI DUNG	5
<i>1. Về công tác tổ chức</i>	5
<i>2. Về cơ sở vật chất, trang thiết bị</i>	7
<i>3. Về công tác tuyên truyền, vận động học sinh</i>	8
<i>4. Về công tác khám sức khỏe định kỳ</i>	10
<i>5. Về công tác phòng, chống bệnh, tật trong trường học.</i>	12
<i>6. Về công tác nha học đường</i>	13
<i>7. Về công tác phòng dịch</i>	13
<i>8. Về công tác vệ sinh học đường</i>	14
IV. KẾT QUẢ	15
V. BÀI HỌC KINH NGHIỆM	17
VI. KẾT LUẬN	17
VII. Ý KIẾN ĐỀ XUẤT	18
PHỤ LỤC	21

THÔNG TIN VỀ ĐỀ TÀI NGHIÊN CỨU

TÊN ĐỀ TÀI

“Một số giải pháp nâng cao sức khỏe và cách phòng chống dịch bệnh theo mùa cho học sinh trường THCS Quảng An”

THÔNG TIN CHUNG

Họ và tên: **Trần Thị Thu Hằng**

Ngày tháng năm sinh: 02/06/1979

Giới tính: Nữ

Nơi cư trú: Tổ 53, Cụm 8 Phường Phú Thượng, Quận Tây Hồ.

Điện thoại: 0983.575579

Chức vụ: Nhân viên y tế

Đơn vị công tác: Trường THCS Quảng An

Trình độ chuyên môn: Y sỹ đa khoa

Năm nhận bằng: 2000

LỜI NÓI ĐẦU

Việc chăm sóc và bảo vệ sức khỏe ban đầu và phòng chống dịch bệnh theo mùa cho học sinh là một nhiệm vụ rất quan trọng vì thế hệ trẻ hôm nay và tương lai đất nước mai sau.

Được sự quan tâm sâu sắc của Đảng và Nhà nước, trong những năm gần đây ngành Y tế và Giáo dục đã có nhiều cố gắng trong việc phối hợp chỉ đạo, xây dựng mạng lưới y tế trường học. Nhờ đó hoạt động chăm sóc, bảo vệ sức khỏe sức khỏe và phòng chống dịch bệnh theo mùa cho học sinh đã có những bước cải thiện đáng kể và đạt được những kết quả khả quan.

Tuy vậy công tác y tế trường học vẫn còn gặp không ít khó khăn do nhân lực tại các trường học còn thiếu hoặc chưa đáp ứng đầy đủ về chuyên môn, nghiệp vụ. Một mặt do cán bộ y tế chưa được đào tạo, tập huấn chuyên sâu về chuyên môn y tế trường học, mặt khác do điều kiện thực tế tại các trường học còn thiếu thốn về cơ sở vật chất chính vì vậy mà việc triển khai thực hiện công tác y tế trường học chưa đạt được kết quả cao nhất.

Dựa trên những điều kiện thực tế trên, tôi mong muốn đóng góp một vài ý kiến nhằm khắc phục những thiếu sót và phát huy hiệu quả hơn nữa những gì đã đạt được giúp công tác y tế trường học ngày càng phát triển và sau đây là *một số giải pháp nâng cao sức khỏe và phòng chống dịch bệnh theo mùa cho học sinh trường THCS Quảng An* đã thực hiện thành công trong năm qua.

I. PHẦN MỞ ĐẦU

1. Lý do chọn đề tài:

Trước nguy cơ về dịch bệnh theo mùa ngày càng phát triển mạnh và phức tạp, ảnh hưởng đến sức khỏe của mọi người trong xã hội. Việc chăm sóc sức khỏe toàn diện và phòng chống dịch bệnh theo mùa cho các em học sinh là một vấn đề cấp thiết hiện nay. Có được sức khỏe tốt sẽ giúp các em học tập tốt và phấn đấu trở thành những nhân tài tương lai cho đất nước. Chăm sóc sức khỏe ban đầu và phòng chống dịch bệnh theo mùa đạt hiệu quả tốt là mục tiêu quan trọng trong công tác giáo dục toàn diện học sinh trong trường học. Việc giáo dục bảo vệ sức khỏe và phòng chống dịch bệnh cho các em học sinh hiện nay cũng là mối quan tâm lớn của Đảng và Nhà nước, của mỗi gia đình và toàn xã hội. Vì vậy tôi chọn đề tài: *“Một số giải pháp nâng cao sức khỏe và phòng chống dịch bệnh theo mùa cho học sinh trường THCS Quảng An”* làm vấn đề nghiên cứu trong sáng kiến kinh nghiệm của mình.

2. Mục đích:

Qua nhiều năm theo dõi công tác về Y tế học đường trong trường phổ thông tại thành phố Hà Nội bản thân tôi nhận thấy được sự cần thiết công tác y tế học đường trong trường học; nhằm cải thiện chăm sóc sức khỏe cho học sinh và phòng chống dịch bệnh theo mùa cũng như có kế hoạch và thực hiện được những biện pháp mà đơn vị đề ra.

Khi viết sáng kiến kinh nghiệm này, tôi mong được đóng góp ý kiến của mình về công tác y tế trường học giúp cho việc bảo vệ và chăm sóc sức khỏe ban đầu và phòng chống dịch bệnh theo mùa cho học sinh được tốt hơn. Qua đó giúp các em học sinh và cán bộ, giáo viên, nhân viên nhà trường có sức khỏe để giảng dạy và học tập tốt.

3. Cơ sở nghiên cứu:

- Dựa trên điều kiện thực tế của nhà trường.
- Dựa vào các tài liệu tham khảo về công tác y tế trường học.
- Dựa vào một số ý kiến đóng góp của đồng nghiệp.

4. Đối tượng nghiên cứu:

Đối tượng là học sinh từ lớp 6 đến lớp 9, Trường THCS Quảng An.

II. THỰC TRẠNG

1. Thuận lợi:

- Được sự quan tâm và tạo điều kiện của Ban giám hiệu nhà trường, Phòng Giáo dục và Đào tạo Quận Tây Hồ, Trạm Y tế phường Quảng An, Trung tâm Y tế Quận Tây Hồ.

- Nhà trường có phòng y tế riêng.

- Có sự phối hợp nhiệt tình của cán bộ giáo viên trong nhà trường trong các hoạt động y tế.

2. Khó khăn:

- Bản thân tôi là một cán bộ y tế trường học còn ít kinh nghiệm trong công tác, cần trau dồi hơn nữa về chuyên môn nghiệp vụ.

- Cơ sở vật chất, trang thiết bị phòng y tế còn thiếu.

III. NỘI DUNG

1. Về công tác tổ chức:

* Thành lập Ban chỉ đạo chăm sóc sức khỏe trường THCS Quảng An năm học 2022 - 2023 :

1	Nguyễn Thị Kim Xuân	Hiệu trưởng	Trưởng ban
2	Chu Phan Hải Hà	Phó hiệu trưởng	Phó trưởng ban
3	Trần Thị Thủy	Trưởng trạm y tế phường Quảng An	Phó trưởng ban
4	Mai Thị Hằng	Chủ tịch Công đoàn	Ủy viên
5	Vũ Thị Thúy Hằng	Tổng phụ trách Đội	Ủy viên
6	Nguyễn Thanh Thủy	Trưởng ban Đại diện Cha Mẹ học sinh	Ủy viên

		trường	
7	GVCN 15 lớp		Ủy viên

* Ban chỉ đạo chăm sóc sức khỏe trường THCS Quảng An có nhiệm vụ:

- Giải quyết các trường hợp sơ cấp cứu, xử lý ban đầu các bệnh thông thường.
- Tổ chức khám sức khỏe định kỳ cho học sinh.



- Tổ chức thực hiện các chương trình bảo vệ và chăm sóc sức khỏe do ngành y tế và giáo dục triển khai hàng năm.

- Chủ động tuyên truyền phòng chống dịch bệnh, dịch bệnh theo mùa. Kiểm tra xây dựng trường học xanh, sạch, đẹp và đảm bảo vệ sinh, an toàn vệ sinh thực phẩm.

2. Về cơ sở vật chất, trang thiết bị:

Nhà trường có phòng y tế riêng và trang bị tương đối đầy đủ các thiết bị, dụng cụ, tủ thuốc y tế để giải quyết kịp thời các bệnh thông thường và sơ cấp cứu ban đầu những tai nạn xảy ra trong thời gian học sinh tham gia các hoạt động tại trường.



Phòng y tế là nơi thực hiện các hoạt động chăm sóc và nâng cao chất lượng sức khỏe cho học sinh chính vì vậy luôn đảm bảo sạch sẽ, thoáng mát.



3. Về công tác tuyên truyền, vận động học sinh trong công tác chăm sóc sức khỏe và phòng chống dịch bệnh theo mùa cho học sinh:

Tổ chức tuyên truyền giáo dục sức khỏe cho học sinh.

- Có tranh ảnh tuyên truyền giáo dục sức khỏe.

- Tổ chức các buổi tuyên truyền giáo dục sức khỏe vào các giờ chào cờ, các tiết Hoạt động ngoài giờ lên lớp sáng thứ 2 hàng tuần. Tuyên truyền phòng chống các dịch bệnh theo mùa như: cúm, đau mắt đỏ, sốt phát ban, tiêu chảy, thủy đậu, tay chân miệng, sốt rét, sốt xuất huyết..., phòng chống các bệnh học đường: cận thị, gù vẹo cột sống... Qua các buổi tuyên truyền giúp các em học sinh hiểu được nguyên nhân, triệu chứng và cách phòng chống dịch bệnh.

- Vận động học sinh tham gia bảo hiểm y tế. Tuyên truyền sâu rộng tới toàn thể các em học sinh và gia đình các em về lợi ích của việc tham gia bảo hiểm y tế. Năm qua, học sinh nhà trường đã tham gia Bảo hiểm y tế đạt 100%.

Đặc biệt trong bối cảnh dịch bệnh Covid-19 đang diễn biến phức tạp trên thế giới, nhà trường đã thành lập ban chỉ đạo phòng chống dịch Covid-19, phối hợp chặt chẽ với cơ quan y tế địa phương chủ động xây dựng kế hoạch cụ thể nhằm bảo đảm sức khỏe và thực hiện có hiệu quả các biện pháp phòng, chống dịch bệnh.

Thường xuyên theo dõi và quản lý tốt sức khỏe học sinh, giáo viên, cán bộ, nhân viên nhà trường để phát hiện sớm các trường hợp mắc bệnh.

Khi có hiện tượng bất thường hoặc dịch bệnh xảy ra cần thông báo ngay cho cơ quan y tế gần nhất để được khám, điều trị kịp thời; kiên quyết không để dịch lây lan trong nhà trường.

Đẩy mạnh công tác tuyên truyền, giáo dục cho học sinh, giáo viên, cán bộ, nhân viên nhà trường về nguyên nhân, hậu quả và các biện pháp phòng, chống dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do Covid-19 và dịch bệnh mùa Đông - Xuân, Xuân - Hạ.

Giáo dục cho học sinh làm tốt nhiệm vụ là cầu nối tuyên truyền về phòng, chống dịch bệnh cho gia đình và cộng đồng.

Triển khai mạnh mẽ các hoạt động vệ sinh phòng bệnh tại trường, chủ động phối hợp với các cơ sở y tế bảo đảm an toàn thực phẩm tại các bếp ăn tập thể, cung cấp đủ nước uống, nước sạch cho học sinh..., thường xuyên làm vệ sinh môi trường, vệ sinh khử khuẩn lớp học.

Hướng dẫn học sinh, giáo viên, cán bộ, nhân viên nhà trường hạn chế tiếp xúc với người bị bệnh viêm đường hô hấp cấp tính.

Y tế nhà trường luôn lưu ý các tình huống, khi cần thiết tiếp xúc với người bệnh phải đeo khẩu trang y tế đúng cách và giữ khoảng cách khi tiếp xúc; giữ ấm cơ thể, vệ sinh cá nhân, rửa tay thường xuyên bằng xà phòng, súc họng bằng nước sát khuẩn để phòng bệnh viêm phổi; cần che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi, tốt nhất bằng khăn vải hoặc khăn tay để làm giảm phát tán các dịch tiết đường hô hấp.

Cùng với việc phòng, chống dịch bệnh do Covid-19 gây ra, nhà trường cũng chỉ đạo các giáo viên, nhân viên bảo đảm việc phòng, chống rét cho học sinh trong các ngày đến trường.

Hiệu trưởng phân công giáo viên chủ nhiệm và phụ trách y tế thông báo và thống nhất với cha mẹ học sinh theo dõi thông tin về nhiệt độ ngoài trời khu vực Hà Nội trên các phương tiện thông tin đại chúng.

4. Về công tác khám sức khỏe định kỳ:

Y tế nhà trường đã phối hợp chặt chẽ với Trung tâm y tế Quận Tây Hồ để tổ chức khám sức khỏe định kỳ cho học sinh ít nhất một lần trong một năm học (Ngày 07/3/2023) trong đó có 95,5% đạt sức khỏe tốt loại “A”.

Phát hiện và thông báo các trường hợp mắc bệnh về gia đình để có biện pháp giải quyết điều trị kịp thời.

Hướng dẫn kỹ thuật giám sát các điều kiện vệ sinh trường học: Đẩy mạnh công tác bảo vệ, giáo dục và chăm sóc sức khỏe học sinh, sinh viên; triển khai có hiệu quả các chương trình y tế trong các cơ sở giáo dục, tập trung ưu tiên công tác phòng, chống dịch; chăm sóc mắt học đường; chăm sóc sức khỏe răng miệng; phòng, chống tật cong vẹo cột sống; phòng, chống giun sán; chăm sóc sức khỏe sinh sản; phòng, chống HIV/AIDS; bảo đảm an toàn thực phẩm; cải thiện tình trạng dinh dưỡng trẻ em; xây dựng trường học an toàn phòng, chống tai nạn thương tích; thực hiện Bảo hiểm Y tế bắt buộc với học sinh, theo quy định. Về an toàn thực phẩm: nhà trường đã chỉ đạo thực hiện công tác bảo đảm an toàn thực phẩm trong trường học. Thực hiện tốt an toàn thực phẩm theo quy định, không để xảy ra ngộ độc thực phẩm. Đảm bảo các bữa ăn bán trú cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho các con học sinh.

Nhà trường đã chỉ đạo toàn thể cán bộ, giáo viên, nhân viên tổ chức thực hiện công tác BHYT-BHTT cho học sinh theo quy định, duy trì tỷ lệ học sinh tham gia BHYT 100% hàng năm.

Về nâng cao sức khỏe, nhà trường đã tập trung chỉ đạo xây dựng trường học nâng cao sức khỏe: xây dựng cơ chế, chính sách, cải thiện điều kiện vệ sinh trường học, tăng cường hoạt động thể lực, dinh dưỡng hợp lý, phòng, chống tác

hại của thuốc lá, lạm dụng rượu bia, chất kích thích, rối nhiễu tâm trí và tâm thần học đường.

Hướng dẫn chăm sóc sức khỏe ban đầu cho học sinh có hình ảnh mang tính minh họa. Tổ chức khám sức khỏe định kỳ và phân loại sức khỏe học sinh. Có sổ khám bệnh, hồ sơ quản lý, theo dõi tình hình sức khỏe học sinh cho cả cấp học.

Thực hiện sơ cứu, cấp cứu, chăm sóc sức khỏe ban đầu theo quy định hiện hành. Chuyển bệnh nhân đến cơ sở y tế trong những trường hợp cần thiết.

Có cơ chế phối hợp với Trung tâm Y tế Quận Tây Hồ trong việc chăm sóc, điều trị đối với các học sinh mắc bệnh mãn tính.

Có thông báo cho cha mẹ học sinh hoặc người giám hộ của học sinh về tình hình sức khỏe học sinh. Có kế hoạch chăm sóc và điều trị cho học sinh có vấn đề sức khỏe.

Truyền thông nâng cao nhận thức, huy động sự tham gia chủ động của toàn xã hội, các cấp, các ngành, cha mẹ học sinh trong việc thực hiện công tác y tế học đường, bảo vệ, giáo dục và chăm sóc sức khỏe học sinh.

Nhà trường đã chỉ đạo cán bộ, giáo viên, nhân viên tổ chức các hoạt động truyền thông, giáo dục sức khỏe, đảm bảo ít nhất 95% học sinh và giáo viên được tiếp cận với các nội dung cơ bản về chăm sóc sức khỏe học sinh; phòng, chống dịch, bệnh và nâng cao sức khỏe; vai trò, trách nhiệm và quyền lợi của học sinh đối với việc tham gia bảo hiểm Y tế, bảo hiểm tự nguyện.

Xây dựng các chuyên mục tuyên truyền, tổ chức các cuộc tọa đàm về công tác y tế học đường, bảo vệ, giáo dục và chăm sóc sức khỏe học sinh; thực hiện Bảo hiểm y tế học sinh trên đài phát thanh của Phường Quảng An, phát tờ rơi đến tay từng học sinh.

Xây dựng tài liệu truyền thông hướng dẫn bảo vệ, giáo dục và chăm sóc sức khỏe học sinh phòng, chống dịch, bệnh theo mùa và nâng cao sức khỏe trong trường học; vai trò, trách nhiệm và quyền lợi của học sinh, tham gia Bảo hiểm Y tế, bảo hiểm thân thể.

Tổ chức các cuộc thi tìm hiểu, phổ biến kiến thức về phòng, chống bệnh tật, dịch, bệnh cho học sinh.

Tổ chức khám, lập hồ sơ và quản lý sức khỏe học sinh chăm sóc sức khỏe học sinh.

Thực hiện và quản lý sức khỏe học sinh, 100% cán bộ, giáo viên, nhân viên và học sinh được chăm sóc sức khỏe, 100% học sinh được khám sức khỏe định kỳ, phân loại, quản lý và chăm sóc sức khỏe học sinh theo quy định.

5. Về công tác phòng, chống bệnh, tật trong trường học:

Nhà trường đã chỉ đạo tổ chức thực hiện chương trình chăm sóc sức khỏe răng miệng; chương trình chăm sóc mắt học đường; phòng, chống tật cong vẹo cột sống; phòng, chống bệnh giun sán trong trường học.

Chủ động phòng, chống dịch, bệnh truyền nhiễm. Đặc biệt là phòng chống dịch COVID-19 thật tốt, giảm tỉ lệ cán bộ, giáo viên, nhân viên và học sinh nhà trường bị nhiễm vi rút gây bệnh viêm đường hô hấp cấp.

Nhà trường đã chỉ đạo thực hiện tốt công tác phòng, chống bệnh truyền nhiễm, phối hợp với cơ quan y tế địa phương thực hiện công tác giám sát phát hiện và tổ chức các biện pháp phòng, chống dịch kịp thời theo quy định.

Đảm bảo các điều kiện cung cấp nước sạch, vệ sinh môi trường, rửa tay với xà phòng hạn chế nguy cơ phát sinh và lây truyền dịch, bệnh truyền nhiễm.

Nhà trường đã chỉ đạo và phối hợp chặt chẽ với cơ quan y tế thực hiện tiêm chủng vắc-xin phòng bệnh và các biện pháp chủ động phòng, chống dịch. Chăm sóc sức khỏe sinh sản - Xây dựng Kế hoạch hành động về phòng, chống HIV/AIDS của ngành Giáo dục.

Tổ chức thực hiện tốt các hoạt động phòng, chống HIV/AIDS trong trường học, phần đầu 100% học sinh, được trang bị kiến thức, kỹ năng và thay đổi thái độ, hành vi phòng, chống HIV/AIDS phù hợp với cấp học.

Phòng y tế nhà trường có nhiệm vụ lập, quản lý, lưu trữ hồ sơ sức khỏe của học sinh và có trách nhiệm chuyển hồ sơ khi học sinh chuyển trường hay kết thúc chương trình của cấp học để đảm bảo cho việc quản lý theo dõi sức khỏe

cho các em được tốt hơn. Đảm bảo có túi hồ sơ, kẹp hồ sơ và được bố trí sao cho thuận tiện khi sử dụng.

6. Về công tác nha học đường:

Nhà trường luôn tuyên truyền và nhắc nhở thường xuyên học sinh thực hiện tốt vệ sinh răng miệng như đánh răng hàng ngày, súc miệng thường xuyên bằng nước sát khuẩn.

Tổ chức khám răng định kỳ cho học sinh. Khám lồng ghép với đợt khám sức khỏe chung. Phát hiện và điều trị kịp thời các bệnh răng miệng: sâu răng, viêm lợi. Thống kê các em học sinh mắc bệnh và có kế hoạch điều trị các trường hợp đơn giản như: trám bít hố rãnh, nhổ răng sữa đến tuổi thay..., chuyển tuyến trên điều trị những trường hợp khó: sâu tủy, viêm tủy,...



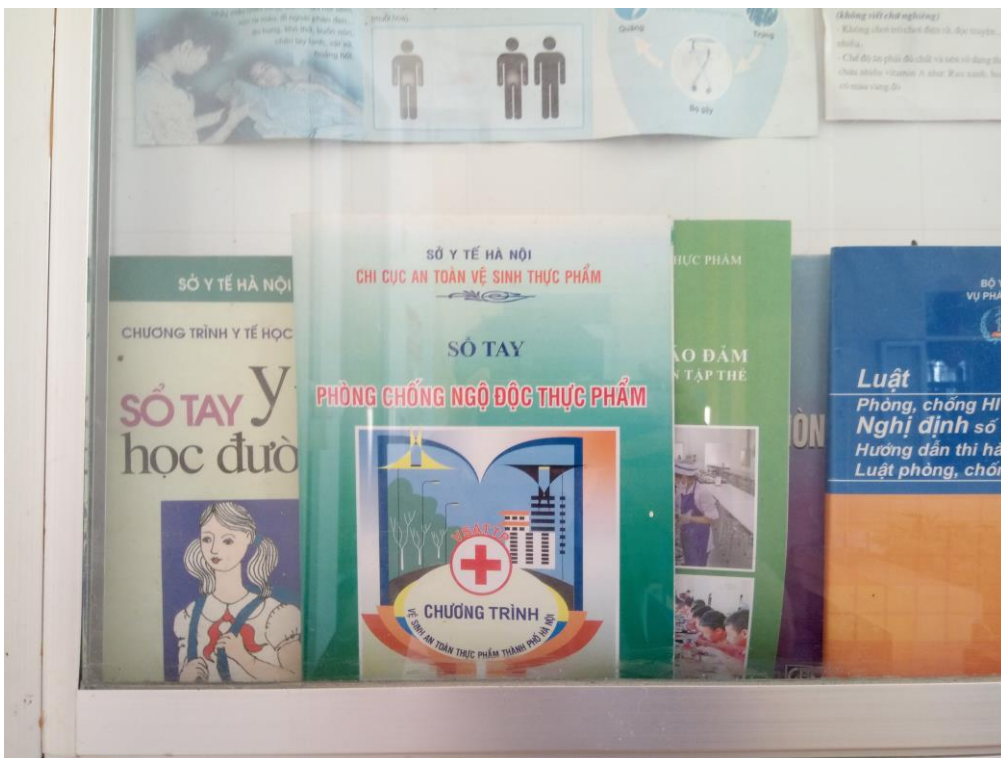
Tuyên truyền giáo dục nha khoa, dạy cho học sinh cách phòng bệnh răng miệng, bỏ các thói quen xấu ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe răng miệng. Hướng dẫn cho học sinh cách chải răng đúng phương pháp.

7. Về công tác phòng dịch:

Thực hiện tuyên truyền phòng chống dịch bệnh theo mùa.

Thực hiện kế hoạch phòng chống dịch bệnh của Trung tâm y tế dự phòng, phối hợp với trung tâm y tế Phường, Quận tổ chức phun khử khuẩn, phun thuốc diệt công trùng gây bệnh.

Hướng dẫn các em học sinh giữ vệ sinh cá nhân phòng chống bệnh dịch rửa tay với xà phòng tuyệt khuẩn.



8. Về vệ sinh học đường:

Ban chăm sóc sức khỏe đã tham mưu với Ban Giám hiệu hỗ trợ mua thêm dụng cụ vệ sinh và tổ chức vệ sinh hàng ngày, hàng tuần, phát hoang xung quanh trường...

Tổ chức các buổi tổng vệ sinh môi trường, hướng dẫn các em học sinh đổ rác và xử lý rác đúng nơi quy định.



Nạo vét và khơi thông cống rãnh thường xuyên, định kỳ.

Tổ chức trồng hoa và cây xanh trong nhà trường.

Lớp học luôn đảm bảo đủ ánh sáng, ấm áp về mùa đông và thoáng mát về mùa hè. Bàn ghế cho học sinh ngồi học đã đảm bảo đúng quy cách, đúng kích thước theo từng lứa tuổi, bằng và phần viết hợp vệ sinh.

Công trình vệ sinh luôn đảm bảo sạch sẽ, luôn được lau rửa thường xuyên, hệ thống cống rãnh thoát nước tốt.

Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm và nước uống trong nhà trường. Hướng dẫn các em học sinh thực hiện ăn chín, uống sôi và rửa tay trước khi ăn, ăn phải đảm bảo đủ no, đủ chất nhất là bổ sung thêm muối I-ốt vào khẩu phần ăn để tránh bệnh bướu cổ.

IV. KẾT QUẢ

Do nắm được vai trò quan trọng về vấn đề sức khỏe của học sinh nên những việc làm trên đã được triển khai thường xuyên. Dựa trên tiêu chuẩn đánh giá sức khỏe cho thấy tình hình sức khỏe của các em ngày được nâng cao, tỷ lệ học sinh nghỉ học do bệnh tật giảm đáng kể so với những năm học trước.

Nhờ công tác tuyên truyền giáo dục sức khỏe được tiến hành thường xuyên, cùng với việc phối hợp thực hiện tốt công tác phòng dịch nên đã kiểm soát tốt không để dịch bệnh lây lan trong trường học.

Tuy còn thiếu thôn về trang thiết bị y tế nhưng vẫn đảm bảo việc sơ cấp cứu ban đầu và xử lý kịp thời các bệnh học thông thường giúp các em học sinh và cán bộ, giáo viên, nhân viên có được sức khỏe tốt để học tập và giảng dạy.

***Bảng so sánh số liệu sức khỏe qua từng năm của học sinh ở trường.**

Năm học 2018-2019

STT	Phân loại sức khỏe	Tổng HS	Số lượng	Tỷ lệ %	Ghi chú
1	Sức khỏe tốt	559	526	94,1	
2	Sức khỏe khá		33	5,9	
3	Sâu răng		98	17,5	
4	Bệnh khác		3	0,5	

Năm học 2019-2020

STT	Phân loại sức khỏe	Tổng HS	Số lượng	Tỷ lệ %	Ghi chú
1	Sức khỏe tốt	560	535	95,5	
2	Sức khỏe khá		25	4,5	
3	Sâu răng		73	13	
4	Bệnh khác		2	0,4	

Năm học 2020-2021

STT	Phân loại sức khỏe	Tổng HS	Số lượng	Tỷ lệ %	Ghi chú
1	Sức khỏe tốt	556	530	95,4	
2	Sức khỏe khá		26	4,6	
3	Sâu răng		62	11,2	
4	Bệnh khác		3	0,5	

Năm học 2021-2022

STT	Phân loại sức khỏe	Tổng HS	Số lượng	Tỷ lệ %	Ghi chú
1	Sức khỏe tốt	535	512	95,7	
2	Sức khỏe khá		23	4,3	

3	Sâu răng		70	13,1	
4	Bệnh khác		4	0,7	

Năm học 2022-2023

STT	Phân loại sức khỏe	Tổng HS	Số lượng	Tỷ lệ %	Ghi chú
1	Sức khỏe tốt	499	477	95,5	
2	Sức khỏe khá		22	4,5	
3	Sâu răng		65	13,0	
4	Bệnh khác		3	0,6	

V. BÀI HỌC KINH NGHIỆM

Đối với một cán bộ y tế trong nhà trường đòi hỏi đầu tiên theo tôi đó là sự tận tâm, nhiệt tình, yêu nghề và quý các em học sinh. Trong các hoạt động tại trường học phải luôn tạo dựng niềm tin cho bản thân mình cũng như cho học sinh và các bậc phụ huynh.

Thường xuyên rèn luyện, phấn đấu, không ngừng học hỏi nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ về y tế trường học để đáp ứng tốt nhu cầu sức khỏe của các em học sinh.

VI. KẾT LUẬN

Trên đây là một số suy nghĩ và những biện pháp mà tôi áp dụng trong công tác chăm sóc sức khỏe cho học sinh của trường trong những năm vừa qua.

Qua quá trình công tác bản thân đã rút ra được nhiều kinh nghiệm, từng bước khắc phục những khó khăn, tồn tại để phát triển công tác y tế trường học tốt hơn.

Y tế trường học ngày nay đang được ngành Y tế và Giáo dục quan tâm. Bản thân tôi nhận thấy nếu mỗi cán bộ y tế học đường luôn có ý thức rèn luyện và tận tình với công việc thì chắc chắn việc tạo dựng một nền tảng sức khỏe cho các em học sinh vững bước trên con đường học tập là không khó. Có được sức khỏe tốt giúp các em học tập đạt kết quả cao để sau này trở thành người có ích cho xã hội, là chủ nhân tương lai của đất nước.



VII. Ý KIẾN ĐỀ XUẤT

Các con học sinh là thế hệ tương lai của đất nước. Việc giáo dục thói quen chăm sóc, bảo vệ sức khỏe, phòng ngừa và đẩy lùi dịch bệnh để nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, chất lượng dân số, thời gian sống khỏe của một đời người là hết sức quan trọng. Điều này chứng minh thêm việc thực hiện tốt một số giải pháp đã trình bày ở trên cần được thực hiện một cách nghiêm túc và có sự đầu tư xứng đáng. Qua quá trình nghiên cứu và áp dụng đề tài vào thực tiễn, tôi thấy để thực hiện các biện pháp phòng chống dịch bệnh truyền nhiễm nói chung, phòng chống Covid- 19 có hiệu quả, phù hợp với đặc điểm học sinh, phù hợp lối sống, thực tiễn nhà trường và địa phương cần:

1. Xác định việc tuyên truyền giáo dục về phòng, chống dịch bệnh là việc làm thường xuyên, liên tục và là trách nhiệm của mỗi cán bộ, giáo viên, nhân viên trong nhà trường. Vì vậy mỗi người cần trang bị những kiến thức cơ bản về một số dịch bệnh truyền nhiễm thường gặp và tác hại của nó.

2. Chấp hành nghiêm chỉnh các khuyến cáo của Bộ Y tế, Chính phủ; Chấp hành nghiêm các Chỉ thị, Pháp luật về phòng, chống dịch bệnh nói chung và Covid-19 nói riêng.

3. Tìm hiểu nguyên nhân và giáo dục cho học sinh có tâm lý thói quen phòng, chống dịch bệnh, chăm sóc sức khỏe trong cuộc sống hằng ngày

4. Nội dung tuyên truyền phải đảm bảo tính mới, chính xác, khoa học và thực tiễn; phương pháp tuyên truyền phải đa dạng, linh hoạt, sáng tạo theo từng chủ đề, thời gian, thời tiết...

*** Một số kiến nghị - đề xuất:**

Đối với cán bộ quản lý: Hàng năm, xây dựng kế hoạch giáo dục và chăm sóc sức khỏe đầy đủ, lựa chọn và phân công cán bộ, giáo viên, nhân viên có năng lực để thực hiện nhiệm vụ phù hợp nhất. Tăng cường phối hợp với các tổ chức, đoàn thể chính trị và trạm y tế phường để thực hiện tốt công tác tuyên truyền, giáo dục học sinh, phụ huynh thực hiện tốt các biện pháp phòng chống dịch bệnh.

Đối với giáo viên, nhân viên: luôn nêu cao tinh thần trách nhiệm, xác định bện cạnh công tác dạy chữ rèn người thì việc giáo dục, bảo vệ sức khỏe cho học sinh cũng là một nhiệm vụ thiết yếu, nhất là đối với học sinh cấp THCS. Mỗi giáo viên, nhân viên phải có nhận thức về bệnh, hiểu được ý nghĩa, lợi ích việc phòng chống dịch bệnh xảy ra; thường xuyên trau dồi kinh nghiệm về các biện pháp, kiến thức và kỹ năng phòng chống dịch bệnh thông qua các phương tiện thông tin, sách báo... cập nhật những thông tin về dịch bệnh vào từng thời điểm khi có dịch bệnh xảy ra trên địa bàn, tại trường học... để có kế hoạch, phối hợp với nhà trường triển khai, thực hiện biện pháp phòng chống dịch bệnh cho học sinh kịp thời, đạt kết quả tốt.

Với các tổ chức, đoàn thể, chính trị trong và ngoài nhà trường: Cần tăng cường công tác phối hợp với nhà trường để thực hiện tốt công tác phòng chống các bệnh truyền nhiễm thường gặp và Covid-19. Coi công tác phòng chống dịch bệnh cho học sinh là nhiệm vụ chung, bảo vệ sức khỏe cho sinh nhà trường chính là bảo vệ sức khỏe cho chính con em, cho bản thân mình.

Trên đây là một số biện pháp mà tôi đã áp dụng trong quá trình thực hiện nhiệm vụ để phòng, chống dịch bệnh truyền nhiễm nói chung và dịch Covid-19 tại đơn vị. Rất mong nhận được ý kiến đóng góp của Hội đồng khoa học và bạn

bè đồng nghiệp để đề tài ngày càng hoàn chỉnh, công tác phòng chống dịch bệnh của nhà trường thực hiện hiệu quả hơn.

Trân trọng cảm ơn!

PHỤ LỤC
MỘT SỐ BÀI TUYÊN TRUYỀN
PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH THEO MÙA
KHUYẾN CÁO PHÒNG CHỐNG MỘT SỐ DỊCH BỆNH THƯỜNG GẶP
TRONG MÙA ĐÔNG XUÂN (Theo Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế)

1. Bệnh cúm mùa

Để chủ động phòng chống bệnh cúm, Bộ Y tế khuyến cáo người dân thực hiện tốt các biện pháp phòng ngừa sau đây:

- Đảm bảo vệ sinh cá nhân, che miệng khi hắt hơi; thường xuyên rửa tay với xà phòng với nước sạch; vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước muối.
- Giữ ấm cơ thể, ăn uống đủ chất dinh dưỡng để nâng cao thể trạng.
- Tiêm vắc xin cúm mùa để tăng cường miễn dịch phòng chống cúm.
- Hạn chế tiếp xúc với bệnh nhân cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh khi không cần thiết; Sử dụng khẩu trang y tế khi cần thiết.
- Người dân không nên tự ý mua thuốc và sử dụng thuốc kháng vi rút (như thuốc Tamiflu) mà cần phải theo hướng dẫn và có chỉ định của thầy thuốc.
- Khi có triệu chứng ho, sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi cần đến ngay cơ sở y tế để được khám, xử trí kịp thời.

2. Bệnh sởi

Các khuyến cáo của Bộ Y tế đối với người dân và cộng đồng cần chủ động thực hiện các biện pháp sau:

- Chủ động đưa trẻ em từ 9 tháng tuổi chưa tiêm vắc xin sởi hoặc từ 18 tháng tuổi chưa tiêm đủ 2 mũi vắc xin sởi đến Trạm Y tế xã, phường, thị trấn để tiêm vắc xin phòng sởi.
- Khi phát hiện có các dấu hiệu sốt, ho, chảy nước mũi, phát ban cần sớm đưa trẻ đến các cơ sở y tế gần nhất để kịp thời khám, điều trị phòng các biến chứng và diễn biến nặng của bệnh sởi, hạn chế đưa trẻ tới các bệnh viện lớn nhằm tránh tình trạng lây nhiễm sởi từ bệnh viện.

- Bệnh sởi rất dễ lây, không cho trẻ đến gần, tiếp xúc với các trẻ nghi mắc sởi. Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng khi chăm sóc trẻ và đảm bảo các biện pháp về tăng cường dinh dưỡng cho trẻ.

3. Bệnh tiêu chảy

Để chủ động phòng bệnh Tiêu chảy cấp, Bộ Y tế khuyến cáo người dân thực hiện các biện pháp sau:

- Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, thực hiện ăn chín, uống chín, không uống nước lã.
- Sử dụng nước sạch trong ăn uống và sinh hoạt.
- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch, đặc biệt là trước khi chế biến thức ăn, trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh.
- Mỗi gia đình nên có nhà tiêu hợp vệ sinh, không đi tiêu bừa bãi; không đổ phân, rác thải xuống ao, hồ; không sử dụng phân tươi, phân chưa xử lý đảm bảo vệ sinh để bón cây trồng.
- Khi có dấu hiệu bị tiêu chảy cấp phải đưa ngay đến cơ sở y tế gần nhất để được khám, tư vấn và điều trị kịp thời.

4. Bệnh liên cầu lợn

Để chủ động phòng chống bệnh liên cầu lợn, Bộ Y tế khuyến cáo người dân cần thực hiện các biện pháp sau:

- Bảo đảm an toàn vệ sinh thực phẩm. Không ăn tiết canh và các sản phẩm từ thịt lợn chưa được nấu chín.
- Không mua bán, vận chuyển, giết mổ lợn ốm, chết hoặc sản phẩm từ lợn không đảm bảo vệ sinh; không sử dụng thịt lợn có màu đỏ khác thường, xuất huyết hoặc phù nề.
- Thực hiện tốt vệ sinh cá nhân, sử dụng găng tay và các dụng cụ bảo hộ cần thiết khác khi tiếp xúc với lợn, chế biến thịt lợn, thường xuyên rửa tay với xà phòng.
- Tiêu huỷ lợn bệnh, lợn chết theo đúng quy định.
- Khi có biểu hiện mắc bệnh, cần đến ngay cơ sở y tế để được khám và điều trị kịp thời.

KHUYẾN CÁO PHÒNG, CHỐNG CÚM MÙA

Bệnh cúm mùa là bệnh truyền nhiễm cấp tính với biểu hiện sốt, đau đầu, đau cơ, mệt mỏi, sổ mũi, đau họng và ho. Tác nhân gây bệnh chủ yếu do các chủng vi rút cúm A(H3N2), cúm A(H1N1), cúm B và cúm C. Bệnh có khả năng lây nhiễm rất cao, qua đường hô hấp, qua các giọt nhỏ nước bọt hay dịch tiết mũi họng do hắt hơi, ho khạc. Thông thường bệnh diễn biến nhẹ và hồi phục trong vòng 2-7 ngày, nhưng đối với trẻ em, người lớn tuổi, người có bệnh mãn tính về tim phổi, thận, bệnh chuyển hóa, thiếu máu hoặc suy giảm miễn dịch ..., bệnh có thể diễn biến nặng hơn, dễ bị biến chứng và có thể dẫn đến tử vong. Bệnh lưu hành tại nhiều nước trên thế giới, theo ước tính của Tổ chức Y tế thế giới, hàng năm có khoảng 5-10% người lớn trưởng thành và khoảng 20-30% trẻ em bị nhiễm bệnh, trong đó có 3 triệu đến 5 triệu trường hợp có diễn biến nặng và khoảng 250 đến 500 nghìn người tử vong. Tại Việt Nam, trong 10 năm gần đây hàng năm ghi nhận khoảng từ 1 triệu đến 1,8 triệu trường hợp mắc hội chứng cúm, nguyên nhân chủ yếu do các chủng vi rút cúm A(H3N2), cúm A(H1N1) và cúm B gây nên. Các trường hợp mắc bệnh có xu hướng gia tăng vào mùa đông và mùa xuân.

Để chủ động phòng chống cúm mùa, Bộ Y tế khuyến cáo người dân thực hiện tốt các nội dung sau:

1. Đảm bảo vệ sinh cá nhân, che miệng khi hắt hơi, thường xuyên rửa tay với xà phòng, vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước muối.
2. Giữ ấm cơ thể, ăn uống đủ chất để nâng cao thể trạng.
3. Tiêm vắc xin cúm mùa phòng bệnh.
4. Hạn chế tiếp xúc với bệnh nhân cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh khi không cần thiết.
5. Khi có triệu chứng ho, sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi cần đến ngay cơ sở y tế để được khám, xử trí kịp thời.

(Theo *Cục Y tế dự phòng*, Bộ Y tế)

BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG CÁC DỊCH BỆNH MÙA HÈ

Kính thưa các thầy cô giáo!

Các em học sinh thân mến!

Thời tiết mùa hè là điều kiện thuận lợi cho nhiều loại dịch bệnh phát sinh, phát triển, dễ lây lan như: thủy đậu, quai bị, rubella, cúm A, sởi, tay chân miệng, viêm đường hô hấp, tiêu chảy, bệnh tả, sốt xuất huyết, viêm não Nhật Bản, viêm màng não mô cầu, ... Theo khuyến cáo của các chuyên gia y tế, mọi người đều có thể mắc các dịch bệnh nêu trên, nhưng đối tượng dễ mắc nhất vẫn là trẻ em. Trong khi đó, công tác phòng, chống các loại dịch, bệnh truyền nhiễm gặp nhiều khó khăn do điều kiện vệ sinh môi trường, ý thức vệ sinh cá nhân, vệ sinh an toàn thực phẩm của người dân chưa cao.

Để hạn chế các dịch bệnh mùa hè, chúng ta cần thực hiện những biện pháp phòng bệnh như sau:

1. Nâng cao sức đề kháng của cơ thể:

- Giữ vệ sinh cá nhân sạch sẽ, nhất là thường xuyên rửa tay đúng cách với xà phòng để loại trừ mầm bệnh;

- Hạn chế đi ra ngoài trời lúc thời tiết nắng nóng và khi cần ra ngoài thì phải mặc áo quần che kín da và đội nón rộng vành che phủ kín vùng cổ gáy phòng say nắng;

- Ăn đủ chất chú ý bổ sung thêm các loại rau, củ, quả nhưng cần xử lý sạch trước khi ăn;

- Không ăn những thức ăn chưa nấu chín như tiết canh, nem chua, thịt các loại nấu tái, trứng sống, gỏi cá; không ăn uống ở những hàng quán không có đủ nước sạch và không hợp vệ sinh;

- Uống đủ nước, uống ít nhất 2 lít/ ngày, trẻ em thường cho uống thêm nước cam vắt hoặc nước chanh. Hạn chế sử dụng nước ngọt đóng chai, nhất là các loại nước có ga.

2. Vệ sinh môi trường:

- Nhà ở gọn gàng, sạch sẽ thông thoáng để làm giảm độ nóng và giảm mầm bệnh;

- Không để thức ăn, rác, nước thải vương vãi làm thu hút ruồi, côn trùng vào nhà;

- Không thải bỏ bất cứ vật gì xuống nguồn nước vì sẽ làm ô nhiễm nguồn nước và vi khuẩn, vi rút có điều kiện phát triển mạnh gây nguy cơ dịch bệnh cho cộng đồng;

- Cá nhân các em học sinh, gia đình và cộng đồng tích cực khuyên mọi người không vứt rác bừa bãi ra môi trường, rác cần được thu gom và xử lý đúng.

Để nâng cao sức khỏe và khả năng phòng bệnh mọi người cần chú ý ăn uống đủ chất dinh dưỡng, ăn nhiều rau xanh, hoa quả, thức ăn có nhiều vitamin; có chế độ làm việc, sinh hoạt, luyện tập thể thao và nghỉ ngơi hợp lý. Khi có người bị bệnh hoặc nghi bị bệnh cần đến ngay cơ sở y tế để khám, điều trị và xử lý kịp thời, không để bệnh lây lan sang người thân và cộng đồng.

Xin chân thành cảm ơn!

BÀI TUYÊN TRUYỀN VỀ PHÒNG CHỐNG COVID-19

I. TỔNG QUAN CHUNG VỀ DỊCH COVID-19

Đại dịch COVID-19 còn được gọi là dịch viêm phổi cấp do chủng mới của virus corona hay dịch virus corona Vũ Hán, là một đại dịch truyền nhiễm gây ra bởi virus SARS-CoV-2 đang ảnh hưởng đến Trung Quốc đại lục, cùng với nhiều trường hợp ở hơn 120 quốc gia và vùng lãnh thổ khác, bắt đầu bùng phát từ tháng 12 năm 2019 tại thành phố Vũ Hán thuộc tỉnh Hồ Bắc ở miền Trung Trung Quốc, khi một nhóm người bị viêm phổi không rõ nguyên nhân, đã tiếp xúc chủ yếu với những người buôn bán làm việc tại chợ bán buôn hải sản Hoa Nam, nơi bán động vật sống và được cho là địa điểm bùng phát dịch bệnh đầu tiên – điều này vẫn đang còn nhiều tranh cãi. Các nhà khoa học Trung Quốc sau đó đã phân lập được một loại coronavirus mới, được WHO lúc đó tạm thời gọi là 2019-nCoV, có trình tự gen giống ít nhất 79,5% với SARS-CoV trước đây.

Sự lây nhiễm từ người sang người đã được xác nhận cùng với tỉ lệ bùng phát dịch tăng nhanh vào giữa tháng 1 năm 2020. Thời gian ủ bệnh từ 2 đến 14

ngày, đã có bằng chứng rằng bệnh có thể truyền nhiễm trong khoảng thời gian này và trong vài ngày sau khi hồi phục. Triệu chứng phổ biến của bệnh bao gồm: sốt, ho và khó thở, có thể gây thiệt mạng trong trường hợp nghiêm trọng.

Ngày 11 tháng 2 năm 2020, Ủy ban quốc tế về phân loại virus đã đặt tên chính thức cho chủng virus corona mới này là SARS CoV-2. Ngày 11 tháng 3 năm 2020, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) chính thức | tuyên bố dịch COVID-19 là đại dịch toàn cầu. Tính đến 8h, ngày 16/3/2020 trên thế giới đã ghi nhận trên 169.374 ca nhiễm tại 157 quốc gia và vùng lãnh thổ, với 6.500 người tử vong; tại Việt Nam cũng ghi nhận 57 trường hợp dương tính với COVID-19; trong đó 16 ca chữa khỏi bệnh hoàn toàn. Ngày 11/3, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã quyết định công bố COVID-19 là đại dịch toàn cầu sau khi dịch bệnh lây lan nhanh tại các quốc gia và vùng lãnh thổ trên thế giới.

II. TIẾP TỤC QUẢN TRIỆT, PHỔ BIẾN, TUYÊN TRUYỀN CÁC VĂN BẢN LÃNH ĐẠO, CHỈ ĐẠO VỀ PHÒNG CHỐNG DỊCH COVID- 19

Tiếp tục quán triệt, phổ biến, tuyên truyền và tổ chức thực hiện nghiêm túc các văn bản chỉ đạo của Bộ Chính trị, Ban Bí thư, Chính phủ, Ban Thường vụ, Thường trực Tỉnh ủy, Ủy ban nhân dân tỉnh, Ban Chỉ đạo phòng, chống dịch COVID-19 và các ngành chức năng về phòng, chống dịch COVID-19: Công văn số 79-CV/TW, ngày 29/01/2020 của Ban Bí thư, Công điện mặt của Thường trực Ban Bí thư về tăng cường phòng, chống dịch COVID-19 trong tình hình mới; Chỉ thị số 05/CT-TTg, ngày 28/01/2020 của Thủ tướng Chính phủ, Chỉ thị 06/CT-TTg, ngày 31/01/2020 của Thủ tướng Chính phủ về việc tăng cường các biện pháp phòng chống trước các diễn biến phức tạp mới của dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của vi rút corona gây ra, Chỉ thị số 13/CT-TTg, ngày 11/3/2020 của Thủ tướng Chính phủ về việc tiếp tục đẩy mạnh phòng, chống dịch COVID-19 trong tình hình mới; Các công văn chỉ đạo, hướng dẫn của UBND thành phố Hà Nội, Quận Tây Hồ, Phường Quảng An và các văn bản chỉ đạo, hướng dẫn, khuyến cáo của các ngành chức năng về phòng, chống dịch COVID-19.

III. TỔ CHỨC Y TẾ THẾ GIỚI (WHO) KHUYẾN CÁCH PHÒNG NGỪA VÀ ĐIỀU TRỊ COVID-19

WHO khuyến cáo không nên hút thuốc lá, tự ý uống kháng sinh, đeo nhiều khẩu trang cùng lúc trong phòng ngừa và điều trị COVID-19.

Cho đến nay, chưa có một loại thuốc nào được khuyến nghị sử dụng trong việc phòng ngừa và điều trị vi rút Corona chủng mới. Tuy nhiên, những người nhiễm COVID-19 sẽ được điều trị triệu chứng và những trường hợp nặng sẽ được điều trị hỗ trợ tối ưu. Một số phương pháp điều trị đặc hiệu hiện đang được nghiên cứu và sẽ được thử nghiệm trên lâm sàng. WHO đang điều phối những nỗ lực phát triển thuốc điều trị đặc hiệu COVID-19 cùng với một số đối tác.

Theo WHO, một số người đang đánh đồng khí dung (aerosol) tức là lây truyền qua không khí. Các giọt bắn, tiếp xúc trực tiếp và truyền qua không khí là các cách truyền bệnh truyền nhiễm từ người sang người. Tuy nhiên, các giọt bắn có kích thước quá lớn và nặng nên không thể bay lơ lửng trong không khí trong thời gian dài, do đó hầu hết chúng bám vào các vật tiếp xúc trong khoảng cách gần. Hiện tại, bằng chứng rõ ràng nhất cho thấy vi rút COVID-19 lây lan qua tiếp xúc và giọt bắn. Chính quyền Trung Quốc đã làm rõ rằng không có bằng chứng cho thấy khí dung (aerosol) là đường truyền chính cho vi rút COVID-19. Một lần nữa, đây là virus mới và WHO đang tiếp tục theo dõi các đường lây truyền có thể. Những phân tích trước đây về các loại vi rút corona khác cho thấy chúng không tồn tại quá lâu trên một bề mặt. Vì thế, rất khó để bị nhiễm COVID-19 nếu bạn chỉ chạm vào mặt ngoài của một bưu kiện được gửi từ Trung Quốc hay một quốc gia khác. Vi rút thường không thể tồn tại lâu trên các bề mặt xốp như giấy hoặc bìa cứng. Để tránh bị nhiễm vi rút corona chủng mới, hãy giữ gìn vệ sinh tay và hô hấp cơ bản, thực hiện an toàn thực phẩm và nếu có thể, tránh tiếp xúc gần với những người có những triệu chứng của các bệnh về hô hấp như ho hay hắt hơi.

Điều tránh làm trong phòng ngừa và điều trị COVID-19

Những biện pháp sau đây KHÔNG được khuyến cáo trong việc điều trị COVID-19 bởi chúng không có hiệu quả và có thể gây nguy hiểm:

- Hút thuốc.
- Tự uống thuốc, ví dụ như kháng sinh.
- Đeo nhiều khẩu trang cùng lúc để tối ưu mức bảo vệ.

Trong bất kì trường hợp nào, nếu bạn bị sốt, ho kéo dài và cảm thấy khó thở, hãy đi khám để giảm thiểu nguy cơ bệnh trở nên nặng hơn và kể cho nhân viên y tế biết bạn đã đi những đâu trong thời gian gần đây.

Kháng sinh không có tác dụng đối với vi rút mà chỉ hiệu quả với các loại nhiễm khuẩn do vi khuẩn gây ra. Vi rút corona chủng mới là một loại vi rút và vì thế, không thể dùng kháng sinh để ngăn ngừa và điều trị loại vi rút này.

Cách phòng ngừa COVID-19

Mọi người có thể tự bảo vệ mình thông qua các biện pháp dưới đây:

- Duy trì khoảng cách giao tiếp từ 1-2 mét giữa bạn và người khác, đặc biệt là những người đang ho, hắt hơi và bị sốt.

- Tránh sờ vào mắt, mũi và miệng.

- Rửa tay thường xuyên bằng dung dịch rửa tay có cồn hoặc với xà phòng và nước.

- Nếu bạn bị sốt, ho và khó thở, hãy đi khám sớm và kể cho nhân viên y tế biết chi tiết trước đó bạn đã đi những đâu.

- Bảo đảm chế độ ăn uống cân bằng, ngủ đủ giấc và thực hiện các biện pháp phòng ngừa bệnh cúm thông thường

- Tránh sờ vào mắt, mũi và miệng

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước hoặc dung dịch rửa tay có cồn.

Bộ Y tế đưa ra khuyến cáo giúp cho người dân có hướng dẫn cụ thể khi có những biểu hiện (Sốt, ho, đau họng, khó thở trong tình hình dịch bệnh COVID-19 như hiện nay

1. Đeo khẩu trang và tự cách ly ở một phòng riêng, thoáng khí hoặc ở một vị trí trong nhà, giữ khoảng cách với mọi người ít nhất 2 mét;

2. Gọi điện cho đường dây nóng của cơ quan y tế địa phương hoặc của Bộ Y tế (số điện thoại 1900 3228 hoặc 1900 9095) để được tư vấn và đến ngay cơ

sở y tế để khám và điều trị; Đeo khẩu trang trong suốt quá trình di chuyển đến cơ sở y tế;

3. Che kín mũi, miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khuỷu tay áo, khăn vải hoặc khăn tay hoặc khăn giấy; Thải bỏ khẩu trang, khăn giấy sau khi sử dụng vào thùng rác có nắp đậy kín hoặc vào túi và buộc kín miệng;

4. Rửa tay thường xuyên với xà phòng đặc biệt sau khi ho, hắt hơi, sau khi thải bỏ khẩu trang, khăn giấy,

5. Sử dụng riêng đồ dùng cá nhân như cốc uống nước, bát đũa...

6. Hạn chế sử dụng phương tiện công cộng, không đến chỗ đông người, nơi làm việc, trường học;

7. Thông báo với người sử dụng lao động, nhà trường và những người liên quan.

MỘT SỐ HÌNH ẢNH VỀ HOẠT ĐỘNG Y TẾ CỦA TRƯỜNG THCS QUẢNG AN

Hà Nội: Khẩn trương vệ sinh trường lớp để đón học sinh quay trở lại học
(Theo <http://www.hanoimoi.com.vn>)

Ngày 2-5, giáo viên của nhiều trường THCS, THPT trên địa bàn thành phố Hà Nội đã tiến hành vệ sinh lớp học để đón học sinh quay trở lại trường sau thời gian tạm nghỉ học do dịch Covid-19.



Ngày 2-5, các giáo viên Trường THCS Quảng An cùng thành viên Ban Chỉ đạo phòng, chống dịch Covid-19 phường Quảng An (quận Tây Hồ) tiến hành phun khử trùng, dọn vệ sinh lớp học và khuôn viên trường.



Việc phun khử trùng vẫn được tiến hành đều đặn tại trường trong suốt thời gian học sinh nghỉ học để phòng, chống dịch.



Phun khử trùng bằng Cloramin B giúp diệt khuẩn trên bề mặt đồ đạc, vật dụng...



Công tác phun khử trùng được đơn vị tiến hành một cách khẩn trương để bảo đảm hoàn thành trong hôm nay (2-5).



Lau bàn, ghế... sau khi việc phun khử trùng lớp học được hoàn tất.

Bà Nguyễn Thị Kim Xuân, Hiệu trưởng Trường THCS Quảng An cho biết: “Nhà trường đã có phương án cụ thể và phân công rõ người, rõ việc để bảo đảm an toàn cho học sinh khi quay trở lại trường học. Đồng thời, nhà trường đã họp trực tuyến với các phụ huynh, phổ biến công tác phòng dịch khi các con đi học trở lại để có sự phối hợp tốt nhất giữa gia đình và nhà trường”.



“Khi các em đi học trở lại, nhà trường sẽ tổ chức ôn lại kiến thức cho học sinh và thực hiện kiểm tra sát hạch, đánh giá kết quả học tập của học sinh sau 2 tuần ôn tập”, bà Xuân cho biết thêm.



Bên cạnh việc dọn vệ sinh, nhà trường đã chuẩn bị đầy đủ dụng cụ như: Nước sát khuẩn, nhiệt kế điện tử cầm tay, phòng cách ly... để phục vụ công tác phòng, chống dịch.

