



THÔNG TIN TUYÊN TRUYỀN Y TẾ HỌC ĐƯỜNG



07 biện pháp để DIỆT LĂNG QUẺ

- 1 Dành 10-15 phút mỗi tuần để dọn dẹp nơi mình làm việc, sinh sống
- 2 LẶT ÚP CÁC XÒ, LỌ, CHAI CŨ không dùng đến
- 3 THAY NƯỚC LỌ HOA, CHÉN NƯỚC CÙNG ít nhất 01 lần/tuần
- 4 DỌN DẸP MÁI HIÊN, NÓC NHÀ, MÁNG XỐI tránh bị tắc gây đọng nước
- 5 ĐĂNG KÍN LƯ, HỒ, PHUY CHỨA NƯỚC khi không dùng đến
- 6 Đối với những nơi chứa nước không dùng để uống, sinh hoạt có thể THẢ CÁ ĐỂ DIỆT LĂNG QUẺ.
- 7 BỎ MUỐI VÀO CÁC KHU VỰC ĐỌNG NƯỚC mà không thể dọn dẹp được như nước trong bình hoa để cúng tại các nghĩa trang, chén kê chân chạn...



CHỦ ĐỘNG PHÒNG BỆNH TAY CHÂN MIỆNG

- 3 SẠCH**
- 1 **Ở sạch**
 - 2 **Ăn uống sạch**
 - 3 **Bàn tay sạch và chơi đồ chơi sạch**
- 1 **Ăn chín, uống chín**
 - Vật dụng ăn uống phải đảm bảo được rửa sạch sẽ trước khi sử dụng (tốt nhất là ngâm tráng nước sôi)
 - Đảm bảo sử dụng nước sạch trong sinh hoạt hàng ngày
 - Không mớm thức ăn cho trẻ
 - Không cho trẻ ăn bốc, mút tay
 - Không cho trẻ dùng chung khăn ăn, khăn tay, vật dụng ăn uống như cốc, bát, đĩa, thìa.

Phòng chống CÚM MÙA

- 1 Rửa tay thường xuyên
- 2 Đeo khẩu trang khi có triệu chứng viêm đường hô hấp
- 3 Hạn chế tiếp xúc người mắc cúm hoặc người nghi mắc cúm
- 4 Che mũi và miệng bằng khăn vải, khăn giấy dùng 1 lần, ống tay áo khi ho, hắt hơi
- 5 Nâng cao sức khỏe bằng vận động thể lực >=30 phút/ngày và dinh dưỡng hợp lý
- 6 Khi sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi liên hệ với cơ sở y tế
- 7 Không tự ý làm xét nghiệm và mua thuốc điều trị tại nhà

NÓI KHÔNG VỚI THUỐC LÁ

THUỐC LÁ CÓ "LỊCH" GÌ?

- 200 CHẤT ĐỘC CHO CƠ THỂ CON NGƯỜI
- THUỐC LÁ LÀM TĂNG CAO TỈ LỆ UNG THƯ PHỔI ĐẾN 97%
- THUỐC LÁ CHỮA HƠN 4000 CHẤT HÓA HỌC
- THUỐC LÁ GIẾT 8 TRIỆU NGƯỜI MỖI NĂM NHIỀU HƠN CẢ HIV/AIDS VÀ SỐT RÉT
- CỨ MỖI 6 GIÂY SẼ CÓ 1 NGƯỜI CHẾT VÌ THUỐC LÁ
- 42 TRIỆU NGƯỜI PHẢI HÚT THUỐC THỤ ĐỘNG
- THẾ GIỚI CÓ GẦN 1 TỶ NGƯỜI ĐANG HÚT THUỐC
- NGỪNG HÚT THUỐC
- ĐỂ BẢO VỆ CHÍNH BẠN VÀ MỌI NGƯỜI XUNG QUANH

Các biện pháp phòng bệnh ĐAU MẮT ĐỎ

- 1 Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, sử dụng nước sạch
- 2 Không đưa tay lên dụi mắt, mũi, miệng
- 3 Không dùng chung vật dụng cá nhân như: lọ thuốc nhỏ mắt, khăn trang, kính mắt, khẩu trang...
- 4 Vệ sinh mắt, mũi, họng hàng ngày bằng nước muối sinh lý, các thuốc nhỏ mắt, nhỏ mũi thông thường
- 5 Sử dụng xà phòng hoặc các chất sát khuẩn thông thường sát trùng các đồ dùng, vật dụng của người bệnh
- 6 Hạn chế tiếp xúc với người bệnh hoặc nghi bị bệnh đau mắt đỏ
- 7 Người bệnh, người nghi bị bệnh đau mắt đỏ cần hạn chế tiếp xúc với người khác
- 8 Người có các dấu hiệu đau mắt đỏ cần đến cơ sở y tế để được khám, tư vấn, điều trị kịp thời, không tự ý điều trị khi chưa có hướng dẫn của cán bộ y tế để tránh biến chứng nặng.

TIÊM VẮC XIN PHÒNG ĐẠI LÀ CÁCH DUY NHẤT ĐỂ THOÁT KHỎI BỆNH ĐẠI

BỆNH ĐẠI RẤT NGUY HIỂM
Người bị bệnh đại do bị chó mèo cắn
Khi bị bệnh đại thì tử vong 100%
Không có thuốc điều trị

LÀM GÌ KHI BỊ CHÓ MÈO CÁN, CÁO LIÊM?
Khi bị chó mèo cắn, cần rửa sạch máu, hoặc bị liếm trên da bị trầy xước, tổn thương

CÁCH HẠN CHẾ BỊ CHÓ CÁM
KHÔNG chạy nhanh về nhà. Vì nó lưỡng lự đuổi nó và nó sẽ cắn bạn
KHÔNG bèn chọc chó, KHÔNG tại gần chó khi chó đang ăn, ngủ hoặc khi chó đang chơi đùa. Vì nó lưỡng lự cướp thức ăn, cướp con của nó và nó sẽ cắn bạn
KHÔNG nhìn thẳng vào mắt chó. Vì nó lưỡng lự để nó và nó sẽ cắn bạn

CÁCH PHÒNG CHỐNG BỆNH ĐẠI
Đeo chó ra đường phải có rọ mõm.
Chó, mèo nuôi phải được tiêm vắc xin phòng dại hàng năm.

QUY TRÌNH RỬA TAY THƯỜNG QUY

- B1** Làm ướt bàn tay bằng nước, lấy xà phòng và chà hai lòng bàn tay vào nhau.
- B2** Chà lòng bàn tay này lên mu và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại
- B3** Chà hai lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ trong ngón tay
- B4** Chà mặt ngoài các ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia.
- B5** Dùng bàn tay này xoay ngón cái của bàn tay kia và ngược lại
- B6** Xoay các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Rửa sạch tay dưới vòi nước đến cổ tay và làm khô tay.

Mỗi bước chà 5 lần
Tổng thời gian tối thiểu 30 GIÂY

NHỮNG TÁC HẠI CỦA RƯỢU BIA ĐỐI VỚI SỨC KHỎE

Xương - cơ bắp
Dễ gây ra tình trạng loãng xương, cơ bắp suy yếu

Não bộ
Suy giảm trí nhớ, rối loạn nhận thức, lo âu kéo dài, chân tay run, có thể gặp ảo giác

Tim mạch
Giãn cơ tim, suy tim, xơ hóa tim, huyết áp cao, nguy cơ bị đột quỵ hoặc nhồi máu cơ tim

Gan
Chức năng gan bị suy giảm nghiêm trọng, nguy cơ cao mắc viêm gan, xơ gan, ung thư gan

Dạ dày
Viêm loét dạ dày - tá tràng, trào ngược dạ dày - thực quản

Suy giảm miễn dịch
Sức đề kháng giảm sút, dễ mắc các bệnh về hô hấp

Sức khỏe sinh sản
Có thể gây vô sinh

Phòng ngừa BỆNH SỞI

Cho trẻ ĐỦ 9 tháng tuổi tiêm vắc xin mũi 1 và NHẮC LẠI mũi 2 vào lúc 18 tháng tuổi

- 1 Bệnh SỞI rất NGUY HIỂM, nhất là ở trẻ dưới 3 tuổi.
- 2 Bệnh SỞI làm SUY YẾU sức đề kháng khiến trẻ dễ mắc các bệnh nhiễm trùng khác.
- 3 Trẻ mắc các BỆNH NẾN hay NHIỄM TRÙNG khi mắc SỞI sẽ rất nặng

Liên hệ Trạm Y tế để được hướng dẫn.

HÃY BẢO VỆ CHÍNH MÌNH VÀ NHỮNG NGƯỜI XUNG QUANH

