**BÀI TUYÊN TRUYỀN**

**PHÒNG, CHỐNG ĐUỐI NƯỚC CHO TRẺ**

**1. Chết đuối**được gọi là cái chết do ngạt thở trong nước, có thể là do uống nhiều nước vào phổi hoặc đường hô hấp bị phản ứng co thắt do nước gây ra làm ngạt thở.

          Vậy chúng ta cần làm gì để tránh nạn đuối nước?

Hãy tránh xa dòng nước khúc sông sâu, những dòng nước xoáy, những ao, hồ, sông, suối, đầm nước… Đặc biệt như các em đã biết ở địa phương chúng ta có rất nhiều ao, hồ, các vũng nước sâu. Các bạn không nên rủ nhau đi tắm ở ao, hồ, sông, ngòi… trong khi không biết bơi mà không có người lớn và phao bên cạnh mình.

**2. Nguyên nhân đuối nước.**

- Do người lớn, trẻ em thiếu ý thức, kiến thức về mối nguy hiểm, các yếu tố nguy cơ, và kỹ năng phòng tránh đuối nước. Các kỹ năng cần đặc biệt chú ý là: trông trẻ, dạy bơi, cứu đuối…

- Do môi trường có những yếu tố nguy cơ như:

          + Sông, hồ, suối, ao…không có biển báo nguy hiểm, rào.

          + Mưa to, lũ lụt xảy ra thường xuyên.

          + Những nơi có sông suối hồ ao, trẻ em không biết bơi hoặc biết bơi nhưng chủ quan không lường hết được sự nguy hiểm.

**3. Xử lí khi gặp tai nạn đuối nước:**

- Khi phát hiện thấy người bị rơi ngã xuống nước, cần hô hoán, kêu gọi mọi người đến ứng cứu, giúp đỡ ngay từ khi nhìn thấy nạn nhân. Tuyệt đối không được nhảy theo cứu nạn nhân nếu mình không biết bơi và không biết cách cứu đuối vì bản thân mình cũng có thể bị đuối nước.

- Nhanh chóng đưa nạn nhân ra khỏi nước bằng cách đưa cánh tay, cây sào dài cho nạn nhân nắm, ném phao có buộc dây thừng... và kéo nạn nhân lên bờ một cách an toàn. Có thể ném một sợi dây dai, chắc... từ bờ để nạn nhân túm lấy được dây thừng và kéo nạn nhân vào bờ, hoặc cùng với mọi người vớt nạn nhân lên…

- Đặt nạn nhân nằm chỗ thoáng khí.

- Nếu nạn nhân bất tỉnh, kiểm tra xem còn thở không bằng cách quan sát chuyển động của lồng ngực:

+ Nếu lồng ngực không chuyển động tức là nạn nhân ngưng thở, hãy thổi ngạt miệng qua miệng. Sau đó kiểm tra mạch cổ, mạch bẹn xem có đập không; nếu không bắt được mạch tức là nạn nhân đã ngừng tim, phải ấn tim ngoài lồng ngực ở nửa dưới xương ức. Phối hợp ấn tim và thổi ngạt liên tục trên đường chuyển nạn nhân tới cơ sở y tế.

+ Nếu nạn nhân còn thở được, hãy đặt nạn nhân nằm nghiêng một bên để chất nôn dễ thoát ra.

- Cởi bỏ quần áo ướt, giữ ấm bằng cách đắp lên người nạn nhân tấm khăn khô.

- Nhanh chóng đưa nạn nhân đến cơ sở y tế ngay cả khi nạn nhân có vẻ bình thường hoặc đã hồi phục hoàn toàn sau sơ cứu vì nguy cơ khó thở vẫn có thể xảy ra vài giờ sau khi ngạt nước.



**4. Để** **phòng, chống tai nạn đuối nước ở trẻ nhỏ, các bậc phụ huynh, thầy cô giáo, mọi người và các em học sinh cần quan tâm đến công việc sau đây:**

**4.1. Đối với trẻ lớn và người lớn:**

- Không nên nhảy xuống vùng nước mà không biết nơi đó nông hay sâu, có lối thoát khi gặp nguy hiểm hay không.

- Khi đi bơi nên đi chung với những người bơi giỏi và nên mang theo phao khi đi bơi và  khi đi tàu thuyền.

- Không ăn no, không uống rượu trước khi xuống nước.

- Chỉ đi bơi ở các hồ bơi bảo đảm an toàn và có nhân viên cứu hộ giám sát.

**4.2. Đối với trẻ nhỏ:**

- Trẻ em khi bơi phải được người lớn giám sát thường xuyên và không được rời mắt để làm công việc khác như đọc sách, tán chuyện gẫu,…

- Ở nhà có trẻ nhỏ tốt nhất không nên để những lu nước, thùng nước, nếu bắt buộc phải có (như vùng phải tích trữ nước ngọt để dùng) nên đậy thật chặt để trẻ em không mở nắp được.

- Nhà khá giả có hồ bơi nên rào kín xung quanh và cửa có khóa để trẻ em không mở cửa được, có hệ thống báo động khi trẻ em vào.

- Nên cho trẻ tập bơi sớm (trên 4 tuổi).

**4.3. Cục Bảo vệ, chăm sóc trẻ em (Bộ LĐ,TB&XH) cũng đưa ra 8 khuyến cáo để các bậc phụ huynh và các bạn phòng tránh chết đuối cho con em mình, cho các bạn như sau:**

- Không được đi tắm, bơi ngoài sông, suối mà không có người lớn biết bơi đi kèm.

- Không chơi, đùa nghịch  quanh ao, hồ nước, hố sâu, hố vôi đang tôi để tránh  bị ngã, rơi xuống hố.

- Nhà ở gần vùng sông nước, ao hồ cần làm cửa chắn và rào quanh nhà.

- Nên nhắc cha mẹ lấp kín các hố, rãnh nước sau khi sử dụng.

- Nhắc cha mẹ làm nắp đậy chắc chắn, an toàn cho giếng, bể nước, chum vại.

- Nên có người lớn đưa đi học trong mùa mưa lũ, đặc biệt khi phải đi qua suối, sông.

- Nên nhắc người lớn dạy bơi cho các em.

 **Người soạn**

 **H Nhon Niê**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN**

**VỆ SINH RĂNG MIỆNG CHO TRẺ**

**1. Tác dụng của việc chải răng:**

- Chải răng sạch sẽ giữ cho răng và nướu khỏe mạnh, sạch, nụ cười tươi và hơi thở thơm tho.

- Chải răng giúp loại bỏ được mảng bám - một màng mỏng chứa vi khuẩn được thành lập một cách tự nhiên trong miệng. Khi gặp đường, mảng bám vi khuẩn sẽ tạo ra axit, axit này vẫn còn duy trì trong miệng khoảng 20 phút. Khi axit này tiếp xúc với men răng, nó bắt đầu ăn mòn men răng, khởi đầu quá trình sâu răng.

**2. Chải vào lúc nào?**

-  Muốn có một hàm răng chắc khỏe và một nụ cười rạng rỡ chúng ta phải chải răng đều đặn, tốt nhất là sau các bữa ăn và ít nhất 2lần /ngày, vào buổi tối trước khi đi ngủ và buổi sáng khi thức dậy.

**3. Chải răng như thế nào là đúng?**

Muốn có một hàm răng trắng bóng và một nụ cười rạng rỡ thì điều quan trọng nhất là chúng ta phải chải răng đều đặn và đúng cách. Đánh răng, chải răng là làm mất đi những bựa thức ăn bám quanh răng và các loại vi khuẩn làm ổ gây sâu răng, làm cho hơi thở không có mùi.

      \* Để giúp các em chải răng sau đây cô sẽ giới thiệu tới các em cách chải răng đúng cách:

- Chải răng theo thứ tự để không bỏ sót mặt răng nào

- Chải hàm trên trước, hàm dưới sau

- Chải theo thứ tự: Chải mặt ngoài, mặt trong, mặt nhai

- Chia mỗi hàm ra làm 5- 6 đoạn răng

- Mỗi đoạn gồm 2-3 răng, mỗi đoạn răng chải từ 6-10 lần

Sau đây là cách chải răng

**Bước 1: Mặt ngoài hàm trên**

- Đặt bàn chải nghiêng từ 300-450 so với mặt ngoài của răng

- Ép lông lòng bàn chải một phần lên nướu (lợi), một phần lên cổ răng.

- Rung nhẹ tại chỗ và di chuyển dần lông bàn chải từ cổ răng xuống mặt nhai

**Bước 2: Mặt trong hàm trên:**

 Động tác giống mặt ngoài

**Bước 3: Mặt trong răng cửa hàm trên:**

            Để lông bàn chải theo chiều thẳng đứng, lông bàn chải nghiêng từ 300-450 so với mặt trong của răng

- Ép và rung nhẹ rồi di chuyển dần lông bàn chải từ cổ răng đến cạnh cắn của răng cửa theo chiều mọc răng.

**Bước 4: Mặt nhai hàm trên:**

- Đặt lòng bàn chải thẳng góc với mặt nhai

- Chải theo động tác tới lui

**Bước 5: Mặt ngoài hàm dưới:**

- Tương tự hàm trên

- Lưu ý cách đặt bàn chải

- Rung nhẹ tại chổ và di chuyển dần lông bàn chải từ cổ răng lên mặt nhai

**Bước 6: Mặt trong hàm dưới:** Động tác giống mặt ngoài hàm dưới

**Bước 7: Mặt trong răng cửa hàm dưới:**

- Động tác giống  mặt trong răng cửa hàm trên

**Bước 8: Mặt nhai hàm dưới:** Động tác giống mặt nhai hàm trên



**4. Cách dùng chỉ nha khoa:**

Dùng một đoạn dài khoảng 50cm và quấn 2 đầu sợi chỉ vào 2 ngón giữa, chừa lại 1 đoạn giữa khoảng 5cm; ngón trỏ và ngón cái giữ căng sợi chỉ, nhẹ nhàng đưa sợi chỉ vào kẽ răng sao cho đoạn chỉ len sát mặt bên của răng, không ấn quá sâu, không kéo sợi chỉ qua lại sẽ làm tổn thương nướu, kéo sợi chỉ quanh mỗi răng theo hình chữ C và nhẹ nhàng di chuyển lên xuống ở mặt bên mỗi răng. Thay sợi chỉ khác khi chuyển qua làm sạch răng kế tiếp.

**5. Một số lưu ý khi dùng bàn chải và kem đánh răng.**

- Dùng kem đánh răng có chứa hàm lượng flo cao.

- Nên chọn bàn chải có lông mền, dùng bàn chải trẻ em để chải sạch tất cả các răng một cách dễ dàng hơn.

- Rửa sạch bàn chải sau mỗi khi dùng để nơi thoáng mát rộng rãi không đụng vào bàn chải hay vật dụng khác

- Thay bàn chải khi bắt đầu bị tưa ( lúc đó lông bàn chải không còn đứng thẳng nữa ) hay khi bị mắc các bệnh nhiễm trùng nên thay bàn chải từ  3- 4 tháng.

- Không nên dùng chung bàn chải với người khác, không sử dụng bàn chải vào mục đích khác ngoài việc đánh răng.

**6. Ăn uống thế nào để có hàm răng khỏe, đẹp?**

         - Chế độ ăn uống hợp lý, bổ sung canxi, vitamin;

         - Hạn chế ăn quà vặt, không ăn nhiều đồ ngọt như bánh kẹo, bim bim…vv trước khi đi ngủ; Không ăn các thức ăn quá nóng, quá lạnh, quá cứng, quá chua;

 - Kiểm tra răng miệng theo định kỳ 6 tháng một lần để được phát hiện và điều trị sớm các bệnh răng miệng.

         - Điều trị kịp thời khi phát hiện bệnh về răng miệng;

         - Khi thay răng không nên để trẻ tự nhổ hoặc nhổ răng tại nhà, tránh nhiễm khuẩn và chảy máu nặng mà cần đến các phòng khám nha khoa, bệnh viện. Đối với những trẻ có răng mọc lệch lạc, cần đợi  mọc đủ răng vĩnh viễn mới xem xét đến việc dùng các dụng cụ nắn chỉnh răng hợp lý.

- Ngoài các biện pháp trên chúng ta cần thường xuyên thực hiện đúng lịch súc miệng Flo hàng tuần theo quy định của y tế nhà trường.

 **Người soạn**

 **H Nhon Niê**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN**

**PHÒNG, CHỐNG CÁC BỆNH MÙA HÈ**

Nhằm mục đích để phòng ngừa các bệnh mùa nắng nóng cho học sinh, CB-GV-NV- cha mẹ và các em cần chú ý một số các biện pháp chăm sóc như sau:

**1. Thực hiện tốt vệ sinh:**

**1.1. Vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường.**

- Rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.

- Mỗi gia đình có một nhà tiêu hợp vệ sinh, cấm đi tiêu tiểu bừa bãi. Đối với gia đình có bệnh nhân tiêu chảy cấp cần rắc vôi bột hoặc cloramin B sau mỗi lần đi đại tiện.

- Phân và chất thải của người bệnh phải đổ vào nhà tiêu, cho vôi bột, Cloramin B cho mỗi lần đi đại tiện.

- Tránh tập trung ăn uống nơi đông người như ma chay, cưới hỏi, cúng giỗ.

- Hạn chế vào vùng đang có dịch.

**1.2. An toàn vệ sinh thực phẩm.**

- Mọi người, mọi nhà đều thực hiện ăn chín uống sôi.

- Không ăn rau sống, không uống nước lã.

- Không ăn các thức ăn dễ bị nhiễm khuẩn đặc biệt là mắm tôm sống, hải sản tươi sống, gỏi cá, tiết canh, nem chua.

**2. Vệ sinh thân thể sạch sẽ.**

- Tắm gội sạch sẽ hằng ngày cho trẻ; thay quần áo cho trẻ mỗi khi bị ướt hay ra nhiều mồ hôi để tránh bị cảm lạnh, chốc lở, nhiễm nấm; không để trẻ gãi hay “giết” rôm (sảy) để tránh làm tổn thương, nhiễm trùng da.

- Không được cho trẻ nghịch đất, cát; đi nằm sau khi vừa tắm xong.

- Kiểm tra thường xuyên những vùng da kín của trẻ, đặc biệt khi trẻ có biểu hiện ngứa để phát hiện và điều trị sớm các bệnh ngoài da.

**3. Uống nhiều nước.**

- Mùa hè, thời tiết nắng nóng, mồ hôi tiết ra nhiều khiến cơ thể mất nhiều nước, vì thế cần cho trẻ uống đủ nước khi ở nhà hay đi học.

- Mỗi khi ra nắng hay đi học phải đội mũ, nón rộng vành để không bị say nắng.

- Không uống nhiều nước đá hay ăn những thức ăn quá lạnh.

**4. Đưa trẻ đi tiêm phòng theo đúng quy định.**

Hiện nay, một số bệnh truyền nhiễm ở trẻ em đã có vắc xin phòng bệnh trong chương trình tiêm chủng mở rộng và trong tiêm chủng dịch vụ, các bậc phụ huynh cần lưu ý đưa trẻ đi tiêm các loại vắc xin để chủ động phòng bệnh cho trẻ. Đây là biện pháp hiệu quả để chủ động phòng các bệnh truyền nhiễm.

**5. Tiến hành diệt muỗi, bọ gậy quanh khu vực nơi ở.**

Diệt bọ gậy (lăng quăng), loại trừ nơi muỗi sinh đẻ, trú ngụ là biện pháp tích cực, hiệu quả và cần thiết nhất để phòng chống bệnh sốt xuất huyết.

**6. Chú ý khi dùng điều hòa, quạt.**

- Điều hòa nên đặt ở nhiệt độ 27-28 độ C. Lưu ý, không để điều hòa quá thấp, chênh lệch nhiệt độ lớn so với môi trường bên ngoài. Khi đã ở trong phòng điều hòa thì không nên để trẻ chạy ra - vào phòng liên tục, sự thay đổi nhiệt độ đột ngột cũng khiến trẻ dễ mắc bệnh.

- Khi định ra ngoài phòng lạnh nên từ từ mở rộng cửa, đợi 2-3 phút sau mới ra khỏi phòng (để cơ thể có thời gian thích nghi với không khí bên ngoài).

- Tùy theo lứa tuổi của trẻ mà cha mẹ nên bật quạt số to hay nhỏ. Trẻ sơ sinh thì không nên để quạt quá gần (cách 2m trở lên), số nhỏ nhất và không nên để quạt thẳng vào mặt.

**7. Phòng say nắng và say nóng**

- Không nên cho trẻ ra ngoài trời lúc nắng nóng, nhiệt độ cao, trời oi bức.

- Hạn chế đi ra ngoài đường, ngoài trời nóng khi không thật cần thiết. Nếu bắt buộc phải đi ra đường, ngoài trời nóng thì phải đội mũ, mặc quần áo, đeo kính, khẩu trang…

- Không tắm biển hoặc sông, suối vào lúc còn nắng gắt.

- Cho trẻ uống nước thường xuyên, thêm nước cam vắt, nước chanh càng tốt; hạn chế sử dụng các loại nước đóng chai, nhất là nước có gas.

            Mong rằng những thông tin trên sẽ đem lại những kiến thức bổ ích và thiết thực giúp các thầy cô và các em hiểu biết và có cách phòng tránh mùa nắng nóng kịp thời.

 **Người soạn**

 **H Nhon Niê**