

KẾ HOẠCH

BUỔI TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE

- Chủ đề truyền thông: **Phòng bệnh theo mùa**
- Đối tượng truyền thông: Sinh viên CBQL,GV,NV
- Nguồn tài liệu: Tài liệu chuyên môn
- Thời gian thực hiện: 15/09./2025
- Địa điểm: Trường Cao Đẳng Bách Khoa

Mục tiêu của buổi truyền thông	Nội dung truyền thông	Số người được truyền thông	Phương pháp truyền thông	Phương tiện và tài liệu	Người làm chính/ Người phối hợp	Cách kiểm tra, đánh giá kết quả
Sau buổi truyền thông: - Có 95% CBNV và sinh viên được các nội dung cơ bản	1. Các bệnh lý thường gặp vào mùa đông xuân và cách phòng bệnh: a) Cảm lạnh: - Bạn có thể phòng chống cảm lạnh bằng cách rửa tay thường xuyên. - Cách này sẽ giúp tiêu diệt vi trùng ở tay sau khi bạn tiếp xúc với bề mặt của một số vật dụng như công tắc điện và tay nắm cửa. - Ngoài ra, việc dọn dẹp nhà cửa và rửa sạch những loại vật dụng gia đình như cốc người	Truyền thông trực tiếp và gián tiếp	- Tài liệu truyền thông.	- Nhân viên y tế: 01 người.	Hỏi đáp

	<p>chén, bát đũa rất quan trọng, nhất là khi trong gia đình có ai đó bị ốm.</p> <p>b) Viêm họng:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Viêm họng là căn bệnh phổ biến vào mùa đông và hầu hết bị gây ra do nhiễm virus. Một số bằng chứng chỉ ra rằng, sự thay đổi nhiệt độ, chẳng hạn như khi bạn đi từ một căn phòng ấm cúng ra ngoài trời lạnh giá, có thể gây viêm họng. - Một cách nhanh chóng và dễ thực hiện để chữa viêm họng là súc miệng bằng nước muối ấm. Hãy pha một thìa muối vào một cốc nước ấm và súc miệng đều đặn hàng ngày, bạn sẽ thấy hiệu quả <p>c) Cúm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triệu chứng của bệnh: đau đầu, ngạt mũi, sốt, đau họng nhẹ... - Phòng bệnh: Uống nước ấm, tránh ăn đồ lạnh, tăng cường bổ sung các loại rau quả tươi có chứa vitamin C, ăn đủ bữa... là những điều cần lưu ý để phòng tránh căn bệnh này, cần chú ý thực hiện tốt vệ sinh cá nhân, giữ ấm cơ thể, ăn uống đủ chất để 					
--	--	--	--	--	--	--

	<p>nâng cao thể trạng, tiêm vắc xin cúm mùa phòng bệnh...</p> <p>d) Bệnh quai bị:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triệu chứng của bệnh: sốt, đau họng, sưng quai hàm, tuyến mang tai sưng to... - Phòng bệnh: Khi bị quai bị người bệnh cần được cách li sớm và điều trị kịp thời để tránh bị những biến chứng nguy hiểm do căn bệnh này gây nên. <p>e) Tiêu chảy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triệu chứng của bệnh: nôn mửa, sau đó là đi ngoài nhiều lần, mất nước nhiều, có thể dẫn đến trụy mạch thậm chí là tử vong nếu không kịp thời bổ sung nước cho cơ thể. - Phòng bệnh: Bạn nên rửa tay trước khi ăn, tránh tập trung ăn uống nơi đông người, chú ý vệ sinh an toàn thực phẩm, ăn chín, uống sôi, vệ sinh cá nhân sạch sẽ, thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, thực hiện ăn chín uống sôi... để phòng tránh dịch bệnh nguy hiểm này. <p>f) Tay chân miệng:</p>					
--	--	--	--	--	--	--

	<p>- Triệu chứng của bệnh: sốt, đau họng, tổn thương niêm mạc miệng và da chủ yếu ở dạng phỏng nước, thường thấy ở lòng bàn tay, lòng bàn chân, đầu gối, mông. Biến chứng nguy hiểm - viêm não, viêm màng não, viêm cơ tim, phù phổi cấp.</p> <p>- Phòng bệnh: cha mẹ, người chăm sóc trẻ, trẻ cần thường xuyên rửa tay với xà phòng, đặc biệt trước khi ăn, chế biến thức ăn... Trẻ bị bệnh cần được cách ly ít nhất 10 ngày kể từ khi khởi bệnh.</p> <p>g) Bệnh viêm đường hô hấp:</p> <p>- Triệu chứng của bệnh: sốt cao, đau họng khi nuốt, nghẹt mũi, đau đầu, lạnh toàn thân, tiêu chảy nhẹ... Bạn thường gặp ở trẻ em và người cao tuổi, những đối tượng có sức đề kháng kém.</p> <p>- Phòng bệnh: Bạn cần lưu ý luôn đeo khẩu trang khi ra bên ngoài, không hút thuốc, hạn chế tiếp xúc trong môi trường đông người, luôn tăng cường, bổ sung các dưỡng chất cần thiết cho cơ thể để tăng khả năng miễn dịch, phòng tránh bệnh hiệu quả.</p> <p>h) Bệnh sởi:</p>					
--	--	--	--	--	--	--

	<p>- Triệu chứng của bệnh: sốt cao, phát ban, chảy nước mắt, nước mũi, viêm kết mạc ...</p> <p>- Phòng bệnh: trẻ em cần được tiêm vắc xin phòng sởi và cần lưu ý chế độ ăn uống đầy đủ, vệ sinh sạch sẽ, đảm bảo đầy đủ các vitamin và dưỡng chất cần thiết để tăng sức đề kháng.</p> <p>2. Các bệnh lý thường gặp vào mùa hè và cách phòng bệnh:</p> <p>a) Bệnh thủy đậu:</p> <p>- Triệu chứng của bệnh: triệu chứng bệnh chỉ xuất hiện sau 10 - 21 ngày từ khi nhiễm virus. Những vết phỏng đỏ mọng nước nổi lên trên da. Chúng gây ngứa và sau đó đóng vảy.</p> <p>- Phòng bệnh: hầu hết các trường hợp mắc bệnh chỉ được điều trị các triệu chứng. Bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ để có chỉ định tiêm vắc-xin phòng thủy đậu</p> <p>b) Đau mắt đỏ:</p> <p>- Triệu chứng của bệnh: bị sưng nề, sưng húp làm khe mi hẹp lại, kết mạc đỏ lừ, nước mắt chảy nhiều kèm theo dử mắt làm</p>					
--	--	--	--	--	--	--

	<p>mắt đập dính, cảm giác rất ngứa và khó chịu, chỉ muốn dụi, dụi mắt.</p> <p>- Phòng bệnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Không dùng chung khăn tắm hoặc khăn tay + Súc miệng hàng ngày bằng nước muối hoặc các nước súc miệng khác. + Nhỏ nước muối 0,9% vào mắt hàng ngày. + Khử trùng các bề mặt như bàn ăn, bồn tắm, bồn rửa mặt và tay nắm cửa để ngăn ngừa sự lây lan của bệnh. + Không tự ý mua thuốc nhỏ mắt hoặc dùng thuốc của người khác để nhỏ mắt khi bị bệnh. Không tự đắp lá dâu, lá trà... vào mắt vì có thể gây nhiễm trùng nặng thêm. Không nên đeo kính áp tròng khi bị bệnh. + Vào mùa dịch không nên đến bệnh viện khi không cần thiết; tránh những nơi đông người như chợ, siêu thị, thang máy. <p>c) Đau họng: Đau họng thường do vi khuẩn hoặc virus gây ra.</p>					
--	---	--	--	--	--	--

	<p>- Triệu chứng của bệnh: sung họng, ớn lạnh, sốt, đau đầu, buồn nôn và hay tỉnh thoảng bị nôn. Họng tấy đỏ và amidan sưng, đôi khi có hạch.</p> <p>- Phòng bệnh: Khi có những triệu chứng này bạn cần đến bác sĩ để kiểm tra họng, chẩn đoán loại bệnh. Bác sĩ sẽ cho uống kháng sinh trong 10 ngày nếu do vi khuẩn.</p> <p>4. Sốt xuất huyết:</p> <p>- Triệu chứng của bệnh: Sốt cao đột ngột và liên tục (39 - 40°C) trong vòng 2 - 4 ngày, xuất hiện dấu xuất huyết dưới da mọc thành từng đám rải rác, có thể xuất huyết ở niêm mạc miệng, đi đại tiện ra máu...</p> <p>- Phòng bệnh: Nên mặc quần áo dài tay, ngủ màn cả ban đêm lẫn ban ngày. Với trẻ nhỏ không để bé ở nơi thiếu ánh sáng, ẩm thấp để tránh muỗi đốt; thoa thuốc chống muỗi lên những vùng da lộ ra ngoài để bảo vệ bé. Các gia đình cần phải thường xuyên dọn dẹp nhà cửa ngăn nắp, sạch thoáng, không treo quần áo làm chỗ cho muỗi trú đậu, loại bỏ các vật chứa nước đọng (gáo dừa, lu, đồ hộp, ly, chén, chai lọ vỡ...). Có</p>					
--	--	--	--	--	--	--

	<p>thể dùng thuốc diệt muỗi (loại an toàn cho sức khỏe). Trồng các loại cây giúp xua đuổi côn trùng như hương nhu, bạc hà...</p> <p>3. Các bệnh lý thường gặp vào mùa xuân và cách phòng bệnh:</p> <p>+ Bệnh hen phế quản: Sự thay đổi thất thường của thời tiết khiến chức năng miễn dịch của cơ thể thấp, sức đề kháng chống lại vi khuẩn gây bệnh cũng giảm sút. Đối với những người có cơ địa dị ứng, sau khi tiếp xúc với các tác nhân gây dị ứng như phấn hoa, bụi, nấm mốc, côn trùng... sẽ bị <i>co rút khí quản, tạo ra các cơn hen gây khó thở, mặt mũi tím tái, nếu nặng có thể gây suy hô hấp.</i></p> <p>- Phòng bệnh: các cơn hen khó chịu này, chúng ta cần bảo vệ mình trước các tác nhân gây dị ứng, sử dụng khẩu trang hoạt tính, bổ sung vitamin C và phải luôn mang theo bình xịt giãn khí quản.</p> <p>+ Bệnh Viêm phổi:</p> <p>- Triệu chứng của bệnh: sốt cao, ho, thở nhanh... Nếu có các triệu chứng trên, cần</p>					
--	--	--	--	--	--	--

	<p>phải đưa người bệnh tới cơ sở y tế khám và chữa trị kịp thời bằng thuốc kháng sinh.</p> <p>+ Bệnh viêm khí - phế quản cấp:</p> <p>- Triệu chứng của bệnh: hắt hơi, sổ mũi, ho, sốt, đau người, mệt mỏi, nặng có thể dẫn tới đau ngực khó thở.</p> <p>- Phòng bệnh: cần phải giữ ấm cơ thể, ăn nhiều các loại hoa quả để nâng cao thể trạng, uống nhiều nước. Khi mắc bệnh, phải điều trị kịp thời, dùng thuốc đủ liều lượng theo sự hướng dẫn của thầy thuốc.</p> <p>b) Viêm kết mạc:</p> <p>- Triệu chứng của bệnh: đỏ cả hai mắt, chảy nước mắt, ngứa mắt, cộm mi, sợ ánh sáng.</p> <p>- Phòng bệnh: Khi thấy xuất hiện các triệu chứng, trước tiên cần tránh dụi mắt. <i>Nên nhỏ các loại thuốc rửa mắt, hoặc nước mắt nhân tạo cho trôi hết phấn hoa, bụi;</i> cũng có thể đắp gạc lạnh cho mắt bớt ngứa. Sau đó đến gặp bác sỹ để có chỉ định sử dụng thuốc đúng đắn.</p> <p>c) Viêm mũi dị ứng:</p>					
--	---	--	--	--	--	--

	<p>- Bệnh có thể gặp quanh năm nhưng cao nhất là vào mùa xuân ở những người có cơ địa dị ứng. Nguyên nhân là vì mùa xuân, phấn hoa phát tán khá nhiều trong không khí gây ngứa mũi, hắt xì hơi, chảy nước mũi liên tục, nghẹt mũi rất khó chịu.</p> <p>- Những người có cơ địa dị ứng cần tránh đến những nơi trồng nhiều hoa, không cắm hoa trong phòng, sử dụng khẩu trang khi đi ra đường. Khi hít phải phấn hoa, trước tiên có thể sử dụng các loại thuốc nhỏ mũi từ nước muối vô khuẩn để làm sạch phấn hoa. Sau đó, cần đến bác sỹ để được chỉ định dùng thuốc hợp lý.</p>					
--	--	--	--	--	--	--

DUYỆT CỦA BCSSK SINH VIÊN
TRƯỞNG BAN

Hà Nội, ngày 15 tháng 09 năm 2025

Người lập kế hoạch

(Ký, ghi rõ họ và tên)

