|  |  |
| --- | --- |
| SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO ĐẮK LẮK | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM** |
| **TRƯỜNG THPT QUANG TRUNG** | **Độc Lập – Tự Do - Hạnh Phúc** |

**BÀI TUYÊN TRUYỀN**

**Vệ sinh cá nhân và vệ sinh môi trường**

**Năm học 2022-2023**

Một trong những cách phòng tránh dịch bệnh đơn giản và ít tốn kém nhất là tạo thói quen vệ sinh cá nhân tốt, những công việc vệ sinh hàng ngày tưởng như rất đơn giản như đánh răng, rửa mặt, rửa tay bằng xà phòng, xả nước sau mỗi lần đi vệ sinh,....nhưng lại rất cần thiết trong đời sống con người.

Một trong những cách phòng tránh dịch bệnh đơn giản và ít tốn kém nhất là tạo thói quen vệ sinh cá nhân tốt, những công việc vệ sinh hàng ngày tưởng như rất đơn giản như đánh răng, rửa mặt, rửa tay bằng xà phòng, xả nước sau mỗi lần đi vệ sinh,....nhưng lại rất cần thiết trong đời sống con người.

Làm tốt việc vệ sinh cá nhân không chỉ giúp tạo ấn tượng tốt với những người xung quanh mà còn giúp chúng ta duy trì một sức khỏe tốt. Vệ sinh đúng cách còn có tác dụng phòng bệnh rất tốt. Để hiểu rõ hơn lợi ích của việc vệ sinh cá nhân, hôm nay cô sẽ cùng các em tìm hiểu về cách vệ sinh cá nhân, giữ gìn vệ sinh môi trường xung quanh.

Để thực hiện việc vệ sinh cá nhân đúng cách chúng ta cần lưu ý những điểm sau:

**1. Đánh răng ít nhất 2 lần/ ngày**

Theo các chuyên gia, để phòng bệnh sâu răng cũng như các bệnh khác liên quan đến răng miệng, đánh răng sau mỗi bữa ăn là biện pháp bảo vệ răng lý tưởng nhất. Tuy nhiên, nếu bạn không thể thực hiện điều đó, hãy cố gắng đánh răng ít nhất 2 lần (buổi sáng sau khi ngủ dậy và buổi tối trước khi đi ngủ).

Chải răng cũng phải đi kèm với vệ sinh lưỡi sạch sẽ nếu bạn muốn có một hơi thở thơm mát. Ngoài ra, bạn cũng nên dùng chỉ nha khoa ít nhất 1 lần/ ngày (vào cuối ngày) để loại bỏ những mảng bám khó chịu ở những kẽ răng, nơi mà bàn chải không thể vào được.

***2. Rửa mặt và cổ vào mỗi buổi tối trước khi đi ngủ***

Chắc hẳn không nhiều bạn biết được nguyên tắc này. Cho dù buổi tối bạn không đi đâu ra khỏi nhà, rửa mặt trước khi đi ngủ vẫn là một việc làm cần thiết, nhất là với các bạn tuổi teen. Thực hiện tốt biện pháp vệ sinh cá nhân này sẽ giúp các bạn “xua tan” nỗi lo về mụn.

***3. Nên che miệng mỗi khi hắt xì hơi hoặc ho***

Để tạo ấn tượng tốt trước đám đông, bạn nên thực hiện nghiêm túc nguyên tắc trên. Hãy sử dụng một chiếc khăn giấy, trong trường hợp khẩn cấp có thể dùng tay che miệng, để tránh làm lây lan mầm bệnh sang những người xung quanh. Hãy thử tưởng tượng xem, nếu bạn không che miệng lại, vi khuẩn có thể bắn sang người đối diện, và bạn có thể bị cho là một kẻ thật mất vệ sinh và không có văn hoá.

***4.Tắm ít nhất 1 lần/ ngày***

Cơ thể chúng ta hàng ngày đều đổ mồ hôi, ngay cả khi thời tiết mát mẻ. Bạn không cảm nhận thấy mùi cơ thể không có nghĩa là nó không tồn tại, do đó, tốt nhất mỗi ngày chúng ta nên tắm 1 lần để “khử” mùi khó chịu này. Hoặc bạn cũng có thể sử dụng thuốc khử mùi cơ thể.

***5. Rửa tay sạch sẽ***

Chúng ta cần rửa tay thường xuyên, đúng cách. Đặc biệt cần rửa tay trước khi ăn và rửa tay ngay sau khi đi vệ sinh. Thói quen này sẽ giúp bạn không bị lây nhiễm mầm bệnh. Cẩn thận hơn nữa, bạn có thể sử dụng khăn giấy để tắt, mở vòi nước hoặc mở cửa ở những nơi công cộng, nhiều người sử dụng.

***Các bước rửa tay thường quy như sau:***

Bước 1: Làm ướt 2 lòng bàn tay bằng nước. Lấy xà phòng và chà 2 lòng bàn tay vào nhau.

Bước 2: Chà lòng bàn tay này lên mu và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.

Bước 3: Chà 2 lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ trong ngón tay.

Bước 4: Chà mặt ngoài các ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia.

Bước 5: Dùng bàn tay này xoay ngón cái của bàn tay kia và ngược lại.

Bước 6: Xoay các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Rửa sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và làm khô tay.

***\* Chú ý***: Mỗi bước làm 5 lần. Thời gian rửa tay tối thiểu 30 giây.

***6. Mắt (trừ trường hợp bị ngứa rát):***

Không cần phải rửa mắt nếu như không có vấn đề gì xảy ra. Nếu như mắt bị ngứa và cộm, hãy nhỏ dung dịch muối rửa mắt.

***7. Tai: Cẩn thận khi dùng tăm bông ngoáy tai***

Dùng tăm bông ngoáy tai sau khi tắm là thói quen của nhiều người. Tuy nhiên, khi sử dụng dụng cụ vệ sinh này, hãy thật cẩn thận để tránh làm tổn thương màng nhĩ.

Tuyệt đối không rửa tai khi tai bị đau, có dấu hiệu mưng mủ, chảy máu, viêm tai hay những vấn đề khác. Không soi tai để lấy ráy tai vì việc này rất nguy hiểm.

**8. Vệ sinh môi trường**

Các em học sinh cần có kỹ năng giữ gìn vệ sinh môi trường. Hãy tập cho mình thói quen thu gom giấy rác, nhặt rác bỏ vào thùng chứa rác. Không vứt bừa bãi trên sân trường, lớp học, nơi công cộng.

Hãy rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh, hãy tạo cho mình thói quen xả nước sau khi đi vệ sinh để giữ môi trường luôn trong lành, sạch sẽ.

Tích cực tuyên truyền tới bạn bè, người thân của mình về ý thức, hành động để bảo vệ môi trường sống của chúng ta.

Trên đây là bài tuyên truyền vệ sinh cá nhân và vệ sinh môi trường của trường THPT Quang Trung năm học 2022-2023.

|  |  |
| --- | --- |
| **DUYỆT CỦA BAN GIÁM HIỆU**  **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**  **(Đã ký)**  **Lê Hữu Hào** | *Krông Pắc, ngày…..tháng 10 năm 2022*  **Người lập**  **(Đã ký)**  **Lê Thị Thùy Dung** |