PHÒNG GD&ĐT TX BUÔN HỒ **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM TRƯỜNG MG HOA ĐÀO Độc lập – Tự do – Hạnh phúc**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN “ VỆ SINH CÁ NHÂN”**

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....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.

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.

***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.

Hy vọng sau buổi tuyên truyền ngày hôm nay , các em sẽ có thêm nhiều kiến thức và thực hiện tốt hơn nữa việc thực hiện vệ sinh cá nhân.

*Cư Bao, ngày tháng năm*

**Nhân viên y tế**

**Nguyễn Thị Thanh Xuân**