

MỘT SỐ BIỆN PHÁP BẢO VỆ SỨC KHOẺ TRONG TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI NGỮ - ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

Cao Ngọc Ân

Trạm Y tế

1. Đặt vấn đề

Chăm sóc bảo vệ sức khỏe ban đầu là một việc làm vô cùng quan trọng nhằm giúp chúng ta tránh được các bệnh nguy hiểm có thể xảy ra. Chăm sóc bảo vệ tốt sức khỏe cho cán bộ, giáo viên, công nhân viên là góp phần để người học, người dạy có điều kiện giảng dạy và nghiên cứu tốt hơn.

Học sinh trong trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội có từ lớp 10 phổ thông trung học đến đại học và trên đại học, bao gồm nhiều hệ đào tạo như hệ chính qui, hệ tại chức, hệ chuyên ngành...vv.. Tuổi từ 15 đến trên 40 tuổi. Còn đối với cán bộ, giáo viên, công nhân viên chức làm việc trong môi trường thuận lợi, vì thế người ta vẫn nghĩ tuổi trẻ và môi trường làm việc như vậy sẽ có ít bệnh tật. Song thực tế ngày nay do áp lực của việc học hành, thi cử căng thẳng, các em phải lo học ở trường, ở nhà, rồi học thêm tại các trung tâm. Cán bộ, giáo viên thì thường xuyên làm việc quá tải, làm việc trong các phòng được trang bị nhiều thiết bị máy móc nên dễ gây căng thẳng, mệt mỏi dễ ốm đau.

- Điều kiện để vui chơi giải trí, hoạt động thể dục thể thao còn thiếu thốn sân bãi và các dụng cụ tập luyện. Không gian còn chật hẹp chưa có nhiều cây xanh, thảm cỏ. Đối với cán bộ, công nhân viên làm việc trong các phòng máy suốt ngày đóng kín để chạy điều hoà không khí nên không khí kém lưu thông, thiếu ánh sáng tự nhiên tạo điều kiện cho các vi khuẩn, vi rút, nấm mốc tồn tại phát sinh gây bệnh.

- Các điều kiện về cơ sở vật chất tuy đã được cải thiện nhiều, song cũng có lúc, có khu vực chưa đáp ứng được với yêu cầu như: Nước sạch, nhà vệ sinh còn thiếu chưa sạch sẽ dễ gây các bệnh đường tiêu hoá, bệnh mắt hột...vv. Còn có nhiều tiếng ồn và khói bụi do gần đường giao thông lớn các phương tiện giao thông thải ra. Chưa tách riêng hoàn toàn giữa khu học

tập, nghiên cứu với khu dân cư nên còn hiện tượng lộn xộn, mất vệ sinh vì thế công tác phòng bệnh còn gặp nhiều khó khăn. Tại các hội trường, lớp học học sinh, sinh viên còn vứt bã kẹo cao su gây mất mỹ quan và mất vệ sinh.

- Là trường Đại học vì thế rất nhiều đối tượng người từ nhiều địa phương trong nước, người nước ngoài đến học tập, giảng dạy. Sau các dịp nghỉ lễ, nghỉ tết họ từ gia đình lên trường thường có thể mang theo các mầm bệnh từ địa phương của họ đến trường dễ làm lây lan thành dịch.

- Ngày nay Y học đã có nhiều cố gắng để tìm ra các loại vắc xin phòng có hiệu quả một số bệnh, tuy nhiên cũng xuất hiện một số bệnh dịch mới còn nguy hiểm hơn nhiều do mức độ lây lan và chưa có thuốc điều trị đặc hiệu như: bệnh AIDS, dịch SARS, dịch cúm gia cầm vv... tỉ lệ tử vong cao đe dọa đến sức khỏe cộng đồng. Điều kiện giao thông đi lại thuận tiện nên dịch bệnh càng dễ lây lan rộng và nhanh thành dịch lớn khó kiểm soát

- Tuy nhiên chúng ta cũng thấy rằng điều kiện làm việc như cơ sở vật chất, trang thiết bị, máy móc hiện đại dần thay thế sức người, đời sống ngày càng được cải thiện tốt hơn, là môi trường trí thức nên mọi người hiểu biết những kiến thức cơ bản về bệnh tật và cách phòng chống. Từ những đặc điểm trên công tác chăm sóc sức khỏe trong trường cần làm tốt một số công tác sau.

2. Một số biện pháp phòng bệnh và chăm sóc sức khỏe trong trường

2.1. Tuyên truyền về công tác vệ sinh phòng bệnh

Tuyên truyền để mọi người hiểu và tự phòng bệnh cho mình và cho cộng đồng là một biện pháp rất quan trọng, góp phần hạn chế lây lan dịch bệnh, tạo điều kiện để dập dịch kịp thời. Để làm tốt công tác tuyên truyền chúng ta cần phối hợp với các tổ chức đoàn thể như Đoàn thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh. Công Đoàn, Hội sinh viên, các thầy cô giáo trường phổ thông Chuyên Ngoại ngữ, Trung tâm nội trú sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội, tổ dân phố, kết hợp với Y tế phường Quan Hoa, Trung tâm y tế quận Cầu Giấy, Trung tâm y tế dự phòng Hà Nội. Đặc biệt phối hợp với phòng Chính trị và công tác học sinh, sinh viên để làm các Panô, áp phích, tranh ảnh tuyên truyền về bảo vệ sức khỏe treo tại các khu vực đông người qua

lại; như áp phích tuyên truyền phòng chống AIDS, chống mại dâm, ma túy vv... Viết bài tuyên truyền về cách phòng bệnh đoc trên hệ thống loa truyền thanh của trường

2.2. Đảm bảo cơ sở vật chất

Đây cũng là một biện pháp cần thiết, qua trọng bởi vì nếu cơ sở vật chất không đảm bảo thì chúng ta rất khó có thể làm tốt được công tác này.

- Cụ thể phải có đủ các phòng học đúng tiêu chuẩn như ánh sáng tự nhiên, ánh sáng nhân tạo. Hệ thống điện cần thường xuyên kiểm tra, sửa chữa không để hở các đường dây, cầu dao dễ gây nguy hiểm cho người sử dụng

- Phải đảm bảo đủ nhà vệ sinh đạt tiêu chuẩn cho khoảng 200 người/01 hố xí, phải cung cấp đủ nước sạch để rửa và dội nhà vệ sinh.

- Hệ thống cống rãnh phải được đậy kín và phải thông thoát không để ứ đọng nước dễ gây ô nhiễm và tạo điều kiện để muỗi sinh sản.

- Hệ thống đường cần nâng cấp chống ngập lụt cục bộ mỗi khi mưa to.

- Không được bán các hàng hoá nhất là hàng ăn, nước uống giải khát kém chất lượng, hoặc hàng hoá không có nơi sản xuất ... quá hạn sử dụng.

2.3. Đảm bảo cảnh quan môi trường xanh sạch đẹp

Là một Trung tâm văn hoá giáo dục nên yêu cầu cảnh quan, môi trường phải sạch đẹp vừa để phòng bệnh đồng thời giữ được vị thế của cơ quan văn hoá, giáo dục chính vì vậy đòi hỏi chúng ta phải thường xuyên giữ gìn vệ sinh thật tốt:

- Có hệ thống thu gom, chứa rác thải vừa đảm bảo tính mỹ quan và đảm bảo vệ sinh phòng bệnh.

- Đặt thêm các thùng rác tại nơi công cộng.

- Trên các khu vực công cộng phải làm vệ sinh hàng ngày trước giờ học từ 30 phút đến 1 tiếng để hạn chế bụi bay gây ô nhiễm.

- Hội trường, lớp học phải thường xuyên sạch sẽ, hàng ngày phải quét dọn trước khi học tập ít nhất 30 phút để hạn chế bụi.

- Nhà vệ sinh công cộng phải được cọ rửa thường xuyên bằng các loại nước tẩy rửa. Các bể chứa nước dội nhà vệ sinh 2 tuần phải thay nước và cọ rửa để diệt bọ gây phòng bệnh sốt xuất huyết.

- Thu gom các loại phế thải, phế liệu vật dụng có thể đọng nước không cho muỗi sinh sản, phát quang các cây cỏ dại không để các loại côn trùng gây bệnh trú ẩn

- Trồng thêm cây xanh, cây có bóng mát ở khu vực trước nhà A.

2.4. Vệ sinh ở các phòng làm việc có các thiết bị máy móc và các phòng có lắp máy điều hoà không khí

Ngày nay trước yêu cầu đổi mới giáo dục nói chung và đổi mới phương pháp giáo dục Đại học nói riêng, cũng do khoa học kỹ thuật và điều kiện kinh tế phát triển nên nhà trường chúng ta đã được đầu tư nhiều trang thiết bị máy móc hiện đại như các phương tiện nghe nhìn, máy điều hoà không khí mang lại nhiều thuận lợi, thay thế lao động chân tay trong công việc, cải thiện đời sống cho cán bộ công nhân viên. Tuy nhiên nó cũng có những hạn chế về sức khoẻ vì làm việc trong các phòng như thế dễ bị ô nhiễm do không khí kém lưu thông, thiếu ánh sáng tự nhiên, các loại vi rút, vi khuẩn, nấm mốc dễ phát sinh, phát triển, tồn tại lâu và gây bệnh, những người làm việc trong môi trường đó hiện nay người ta gọi là hội chứng nhà bê tông. Những người làm việc ở đó dễ mắc các bệnh suy nhược cơ thể, suy nhược thần kinh, bệnh Stress, bệnh đường hô hấp, bệnh cảm cúm...vv.. ảnh hưởng đến sức khoẻ dẫn đến năng suất lao động không cao.

Để hạn chế những tác hại đó chúng ta cần có các biện pháp phòng bệnh như sau:

- Không làm việc quá lâu trước màn hình máy vi tính, thông thường ta chỉ nên làm việc liên tục 2 tiếng rồi nghỉ giải lao 15 phút. Không hút thuốc lá trong phòng đang chạy máy điều hoà không khí.

- Hàng tuần nên tổng vệ sinh phòng làm việc như lau chùi các trang thiết bị, máy móc, thực hiện chế độ thay các tấm lọc không khí các máy điều hoà nhiệt độ theo qui định. Mở thông các cửa phòng để không khí, ánh sáng lưu thông giết chết các loại vi rút, vi khuẩn, nấm mốc...vv...

- Khi ốm đau nên nghỉ ngơi cách ly để hạn chế lây bệnh cho người khác.

- Hàng năm nên khám sức khỏe định kỳ để phát hiện bệnh tật có biện pháp điều trị kịp thời.

2.5. Đối với học sinh, sinh viên

Tuy học sinh, sinh viên đang ở tuổi trưởng thành khoẻ mạnh ít bệnh tật nhưng nếu chủ quan, không chú ý giữ gìn sức khỏe thì cũng dễ mắc một số bệnh như thấp tim, cận thị, cong vẹo cột sống. Vì thế cần chú ý đảm bảo các phòng học luôn thông thoáng, đủ ánh sáng, bàn ghế đủ tiêu chuẩn. Không học hành quá nhiều tại các trung tâm... Vì nếu học hành quá căng thẳng dễ gây hiện tượng trầm cảm.

3. Một số đề xuất, kiến nghị

- Trồng thêm cây xanh tạo bóng mát nhằm điều hoà không khí và làm đẹp cảnh quan trong trường.

- Nạo vét bùn, rác thải ứ đọng tại rãnh thoát nước trước khu nhà A1.

- Có các biện pháp hữu hiệu để khu dân cư không đổ rác, phế thải vào khu vực làm việc của trường.

- Đảm bảo đủ nước xịch thường xuyên tại các khu vực học tập, khu làm việc.

- Duy trì việc tổng vệ sinh hàng tuần vào chiều thứ sáu.

- Cải tạo, nâng cấp đường, hệ thống cống rãnh để tiêu nước kịp thời khi mưa to không để tình trạng úng lụt cục bộ.

- Duy trì việc khám sức khỏe định kỳ cho cán bộ, công nhân viên.

- Tăng cường kiểm tra, phát hiện và xử lý kịp thời không để các hiện tượng nghiện hút lan vào trường.