**HƯỚNG DẪN HỌC TẠI NHÀ. MÔN CÔNG NGHỆ 6.** (Tuần 3)

**CÂU HỎI:**

1. Nên ăn gì để tăng cường sức đề kháng mùa dịch?

2. Hãy nêu các bước sơ cứu khi bị ngộ độc thực phẩm?

**TRẢ LỜI:**

1.

- **Bổ sung các loại Vitamin thiết yếu:** vitamin D, A và C. Bổ sung vitamin A bằng cách uống vitamin A theo định kỳ, hoặc ăn thêm cà rốt, bí đỏ, cà rốt. Đối với vitamin C có nhiều trong rau, củ, quả, đặc biệt là những loại quả như ổi, cam, kiwi,.. Bổ sung vitamin D từ việc phơi nắng hoặc từ thuốc theo yêu cầu.

- Ăn đầy đủ các chất nhiều protein: thịt bò, thịt gà, thuỷ hải sản…nhằm hỗ trợ cơ thể tạo ra bạch cầu giúp hệ miễn dịch hoạt động tốt hơn.

- Ngoài ra nên uống thêm mật ong, ăn thêm sữa chua, ăn các loại hạt... tốt cho hệ miễn dịch

**2.**

**Các bước sơ cứu khi bị ngộ độc thực phẩm:**

- Loại bỏ nhanh chóng hết các chất độc trong cơ thể bằng cách cho người bệnh uống nước, tiếp theo là làm sao để người bệnh nôn ra được.  
**Lưu ý**: Chỉ gây nôn khi bệnh nhân còn tỉnh, khi nôn vị trí đầu nằm nghiêng, trường hợp cần thiết lưu giữ lại ít thứ đã nôn ra để xét nghiệm.

- Trong trường hợp không nôn được, cho người bệnh uống than hoạt tính. Tác dụng của than hoạt tính là hút các chất độc ngăn  không cho chất độc thấm vào máu.

- Sau khi nôn hoặc đi ngoài nên cho bệnh nhân uống hết 1 lít nước pha với một gói orezol hoặc nếu không có sẵn gói orezol thì có thể pha 1/2 thìa cà phê muối cộng với 4 thìa cà phê đường trong 1 lít nước.

- Trường hợp bị tiêu chảy không nên uống thuốc hãm lại, nên để bệnh nhân càng đi hết càng tốt.  
- Đối với bệnh nhân ngộ độc nhẹ sau khi nôn và đi ngoài thải hết chất độc sẽ bình phục, không nên ăn thức ăn cứng sau đó, mà nên cho ăn cháo nhẹ.

- Đối với trường hợp sau khi sơ cứu chưa bình phục ngay và có hiện tượng tím tái, khó thở ….cần nhanh chóng đưa bệnh nhân đến cơ sở y tế gần nhất để rửa ruột và có những điều trị cần thiết.