**BÀI 34: HỆ HÔ HẤP Ở NGƯỜI**

1. **Cấu tạo và chức năng của hệ hô hấp:**

* **Cấu tạo: gồm đường dẫn khí và phổi. Các cơ quan trong hệ hô hấp hoạt động phối hợp nhịp nhàng với nhau thực hiện chức năng trao đổi khí.**
* **Chức năng: thực hiện quá trình trao đổi khí giữa cơ thể với môi trường.**

1. **Bảo vệ hệ hô hấp:**

* **Tác nhân gây hại:** virus, vi khuẩn, ô nhiễm không khí, khói thuốc lá,...
* **Một số bệnh về phổi và đường hô hấp:** viêm mũi họng, viêm phổi, cúm, viêm đường hô hấp cấp, hen suyễn, ung thư phổi,...
* **Biện pháp bảo vệ:** giảm tiếp xúc với tác nhân gây bệnh, thực hiện các biện pháp phòng tránh lây lan bệnh hô hấp truyền nhiễm, tiêm vaccine phòng bệnh, giữ vệ sinh cá nhân, vệ sinh nơi ở sạch sẽ, giữ gìn môi trường sống trong lành, chế độ dinh dưỡng khoa học, nghỉ ngơi điều độ, tập thể dục, thể thao thường xuyên,...