

# **BÀI TRUYỀN THÔNG BẢO VỆ SỨC KHOẺ CỘNG ĐỒNG, NGƯỜI LAO ĐỘNG TRƯỚC TÁC ĐỘNG CỦA NẮNG NÓNG, HẠN HÁN**

**Hiện nay, nắng nóng gây gắt bắt đầu xuất hiện tại nhiều địa phương trong cả nước, ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe người dân và người lao động. Vào mùa nắng nóng có thể gặp phải một số vấn đề sức khỏe thường gặp như: Say nắng, say nóng hoặc đột quỵ do nóng...**

## **I. CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHOẺ THƯỜNG GẶP TRONG MÙA NẮNG NÓNG**

Vào mùa nắng nóng có thể gặp phải một số vấn đề sức khỏe thường gặp là: *Say nắng, say nóng hoặc đột quỵ do nóng.*

Nguyên nhân chủ yếu là do phải tiếp xúc quá lâu hoặc làm việc trong môi trường nắng nóng, nhiệt độ cao hoặc cũng có thể do thay đổi nhiệt độ môi trường đột ngột.

Một số đối tượng có nguy cơ cao gồm:

+ Người già, trẻ nhỏ và phụ nữ có thai.

+ Những người làm việc, luyện tập với cường độ cao ở ngoài trời nắng lâu hoặc trong môi trường nóng bức: người lao động nông nghiệp, công nhân làm việc ở các lò gạch, lò luyện gang thép, v.v.

+ Những người mắc các bệnh mạn tính: tăng huyết áp, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, hen phế quản, đái tháo đường, v.v.

## **II. BIỂU HIỆN**

Biểu hiện của các vấn đề sức khỏe thường gặp trong mùa nắng nóng phụ thuộc vào thời gian tiếp xúc với nắng nóng, mức độ tăng thân nhiệt của cơ thể.

+ Mức độ nhẹ: Mệt mỏi, khát nước, hoa mắt, chóng mặt, tăng nhịp tim, tăng nhịp thở, hồi hộp đánh trống ngực, chuột rút.

+ Mức độ nặng: Đau đầu dữ dội, khó thở tăng dần, cảm giác buồn nôn hoặc nôn, yếu hoặc liệt nửa người, co giật, ngất xỉu hoặc hôn mê, trụy tim mạch (tim đập nhanh, huyết áp tụt, ...) và có thể tử vong.

## **III. CÁCH XỬ TRÍ**

Khi gặp vấn đề sức khỏe do nắng nóng, tùy theo mức độ biểu hiện mà cần nhanh chóng áp dụng những biện pháp xử trí phù hợp như sau:

Biểu hiện ảnh hưởng đến sức khỏe và xử trí ban đầu: Từ mức độ nhẹ (mệt mỏi, khát nước, hoa mắt, chóng mặt, chuột rút...) đến mức độ nặng nguy hiểm

tính mạng (đau đầu dữ dội, khó thở, co giật, hôn mê, trụy tim mạch)

#### 1. Mức độ nhẹ:

+ Chuyển ngay nạn nhân vào chỗ mát, thoáng gió.

+ Nói lỏng quần áo hoặc cởi bỏ bớt quần áo bên ngoài của nạn nhân. Sau đó, lau cơ thể nạn nhân bằng khăn mát hoặc có thể dội nước mát vào cơ thể nạn nhân rồi lau khô. Đặt khăn thấm nước mát hoặc nước đá tại các vị trí như vùng nách, vùng bẹn, hai bên cổ để giúp nhanh chóng giải nhiệt độ cơ thể.

+ Nếu nạn nhân uống được nước, cho uống từng ngụm nhỏ nước mát. Tốt nhất là uống nước có bổ sung muối và khoáng chất như nước Oresol pha đúng liều lượng theo hướng dẫn sử dụng.

+ Nếu nạn nhân bị chuột rút, cần xoa bóp nhẹ nhàng vùng cơ bị chuột rút.

+ Lưu ý không để cho nhiều người vây quanh nạn nhân. Sau khoảng 10 - 15 phút các biểu hiện sẽ giảm dần.

#### 2. Mức độ nặng:

Nếu nạn nhân có các biểu hiện ở mức độ nặng, cần gọi ngay cấp cứu 115 hoặc nhanh chóng đưa nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất. Lưu ý trong quá trình vận chuyển thường xuyên chườm mát cho nạn nhân.

#### 3. Biện pháp dự phòng chung:

Hạn chế ra ngoài từ 10h-16h; tránh thay đổi môi trường đột ngột từ phòng điều hòa ra ngoài trời nắng; mặc quần áo thoáng mát, sáng màu; bổ sung rau xanh, trái cây và uống từ 1,5-2 lít nước/ngày (chia làm nhiều lần).

#### 4. Đối với người lao động ngoài trời:

Bố trí thời gian làm việc vào sáng sớm/chiều muộn; định kỳ nghỉ ngơi nơi thoáng mát 15-20 phút sau mỗi 45-60 phút làm việc; trang bị đầy đủ bảo hộ (mũ, nón, kính, quần áo thấm mồ hôi); tuyệt đối không dùng đồ uống có cồn và bổ sung nước khoáng, Oresol đều đặn.

#### 5. Hướng dẫn xử lý nước hộ gia đình trong điều kiện hạn hán:

+ Lựa chọn nguồn nước: Ưu tiên nước giếng đào, giếng khoan. Nếu phải dùng nước ao hồ, sông ngòi, kênh rạch thì chọn điểm ít ô nhiễm, lấy nước càng xa bờ càng tốt.

+ Làm trong nước: Sử dụng phèn chua (liều lượng 1g cho 20 lít nước, hòa tan khuấy đều, chờ 30 phút gạn lấy nước trong). Trường hợp không có phèn chua, hướng dẫn lọc nhiều lần bằng vải cotton sạch.

+ Khử trùng nước: Quy mô hộ gia đình: Khử trùng bằng Cloramin B 0,25g (1 viên cho 25 lít nước trong) hoặc Aquatabs 67mg (1 viên cho 20 lít nước trong),

khuấy đều, đậy nắp chờ 30 phút. Nước này dùng cho sinh hoạt, nếu muốn uống trực tiếp vẫn bắt buộc phải đun sôi.

+ Sử dụng thiết bị lọc: Khuyến khích kết hợp thiết bị lọc nước hợp chuẩn, lưu ý nước đầu vào của máy lọc phải là nước đảm bảo theo hướng dẫn của nhà sản xuất.

## **IV. BIỆN PHÁP DỰ PHÒNG**

### **1. Khuyến cáo chung**

- Thường xuyên cập nhật tình hình và thông tin kịp thời về thời tiết hàng ngày trên trang website Trung tâm Dự báo khí tượng thủy văn quốc gia, cho người dân trên địa bàn; các địa điểm, cơ sở về mức độ khắc nghiệt và các biện pháp phòng bệnh dịch trong mùa nắng nóng, hạn hán.

- Hạn chế đi ra ngoài trời nắng trong những ngày nắng nóng, đặc biệt trong khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.

- Những người đang ở trong phòng điều hòa nhiệt độ thấp không nên đi ra ngoài trời nắng đột ngột mà cần phải có một khoảng thời gian để cơ thể thích nghi với môi trường bên ngoài bằng cách tăng nhiệt độ điều hòa trong phòng hoặc ngồi nghỉ trong bóng mát trước khi đi ra ngoài trời.

- Mặc quần áo sáng màu, thoáng mát, thấm mồ hôi.

- Tăng cường ăn các loại rau xanh và hoa quả, nên có món canh trong bữa ăn hàng ngày. Đặc biệt cần uống tối thiểu 1,5 - 2 lít nước/ngày. Nên uống thành nhiều lần trong ngày, không nên uống quá nhiều nước trong một lần.

- Rèn luyện thân thể để nâng cao sức đề kháng và sức chống chịu của bản thân với điều kiện thời tiết nắng nóng.

### **2. Đối với những người phải làm việc trong thời tiết nắng nóng**

- Bố trí thời gian làm việc vào những lúc trời mát mẻ như vào sáng sớm hoặc chiều muộn. Hạn chế thời gian làm việc trong môi trường nhiệt độ cao. Nếu bắt buộc phải làm việc thì không nên làm việc quá lâu trong môi trường nóng bức, tránh các hoạt động thể lực quá sức. Nên định kỳ sau khoảng 45 phút đến 1 giờ làm việc thì nghỉ ngơi ở nơi thoáng mát trong khoảng thời gian từ 15 - 20 phút.

- Hạn chế tối đa diện tích tiếp xúc của ánh nắng lên cơ thể đặc biệt là vùng vai gáy. Sử dụng phương tiện bảo hộ cá nhân phù hợp khi làm việc ngoài trời nắng như quần áo bảo hộ lao động, mũ, nón, kính. Mặc quần áo rộng, thoáng mát và thấm mồ hôi. Có thể sử dụng thêm các loại kem chống nắng.

- Không sử dụng các loại đồ uống có cồn. Cần uống nước đều đặn trong suốt thời gian làm việc. Đặc biệt cần uống thêm các loại nước có bổ sung thêm muối và khoáng chất như Oresol đối với những người bị mất nhiều mồ hôi trong quá trình làm việc, khi uống nước cần tuân thủ hướng dẫn của nhà sản xuất.

- Thực hiện các biện pháp làm thoáng mát nơi làm việc như sử dụng mái che, các tấm phản chiếu nhiệt, vật liệu cách nhiệt, hệ thống phun nước, phun sương, lắp đặt hệ thống điều hòa, hệ thống quạt thông gió phù hợp.



# BIỂU HIỆN

Biểu hiện của các vấn đề sức khỏe thường gặp trong mùa nắng nóng phụ thuộc vào thời gian tiếp xúc với nắng nóng, mức độ tăng thân nhiệt của cơ thể.

## Mức độ nhẹ



Mệt mỏi, khát nước, hoa mắt, chóng mặt, tăng nhịp tim, tăng nhịp thở, hồi hộp đánh trống ngực, chuột rút.

## Mức độ nặng



Đau đầu dữ dội, khó thở tăng dần, cảm giác buồn nôn hoặc nôn, yếu hoặc liệt nửa người, co giật, ngất xỉu hoặc hôn mê, trụ tim mạch (tim đập nhanh, huyết áp tụt, ...) và có thể tử vong.

# CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE THƯỜNG GẶP TRONG MÙA NẮNG NÓNG

- Vào mùa nắng nóng có thể gặp phải một số vấn đề sức khỏe thường gặp là: **Say nắng, say nóng hoặc đột quỵ do nóng.**
- Nguyên nhân chủ yếu là do phải tiếp xúc quá lâu hoặc làm việc trong môi trường nắng nóng, nhiệt độ cao hoặc cũng có thể do thay đổi nhiệt độ môi trường đột ngột.
- **Một số đối tượng có nguy cơ cao gồm:**

*Người già, trẻ nhỏ và phụ nữ có thai.*

*Những người làm việc, luyện tập với cường độ cao ở ngoài trời nắng lâu hoặc trong môi trường nóng bức: người lao động nông nghiệp, công nhân làm việc ở các lò gạch, lò luyện gang thép, v.v.*

*Những người mắc các bệnh mạn tính: tăng huyết áp, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, hen phế quản, đái tháo đường, v.v.*





# BIỂU HIỆN

Biểu hiện của các vấn đề sức khỏe thường gặp trong mùa nắng nóng phụ thuộc vào thời gian tiếp xúc với nắng nóng, mức độ tăng thân nhiệt của cơ thể.

## Mức độ nhẹ



Mệt mỏi, khát nước, hoa mắt, chóng mặt, tăng nhịp tim, tăng nhịp thở, hồi hộp đánh trống ngực, chuột rút.

## Mức độ nặng



Đau đầu dữ dội, khó thở tăng dần, cảm giác buồn nôn hoặc nôn, yếu hoặc liệt nửa người, co giật, ngất xỉu hoặc hôn mê, trụy tim mạch (tim đập nhanh, huyết áp tụt, ...) và có thể tử vong.



# CÁCH XỬ TRÍ

Khi gặp vấn đề sức khỏe do nắng nóng, tùy theo mức độ biểu hiện mà cần nhanh chóng áp dụng những biện pháp xử trí phù hợp như sau:

## Mức độ nhẹ:

- Chuyển ngay nạn nhân vào chỗ mát, thoáng gió.
- Nới lỏng quần áo hoặc cởi bỏ bớt quần áo bên ngoài của nạn nhân. Sau đó, lau cơ thể nạn nhân bằng khăn mát hoặc có thể dội nước mát vào cơ thể nạn nhân rồi lau khô. Đặt khăn thấm nước mát hoặc nước đá tại các vị trí như vùng nách, vùng bẹn, hai bên cổ để giúp nhanh chóng giảm nhiệt độ cơ thể.
- Nếu nạn nhân uống được nước, cho uống từng ngụm nhỏ nước mát. Tốt nhất là uống nước có bổ sung muối và khoáng chất như nước Oresol pha đúng liều lượng theo hướng dẫn sử dụng.
- Nếu nạn nhân bị chuột rút, cần xoa bóp nhẹ nhàng vùng cơ bị chuột rút.



**Lưu ý:** Không để cho nhiều người vây quanh nạn nhân. Sau khoảng 10 - 15 phút các biểu hiện sẽ giảm dần.

## Mức độ nặng:

- Nếu nạn nhân có các biểu hiện ở mức độ nặng, cần gọi ngay cấp cứu 115 hoặc nhanh chóng đưa nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất.
- Lưu ý:** Trong quá trình vận chuyển thường xuyên chườm mát cho nạn nhân.



# BIỆN PHÁP DỰ PHÒNG



## Khuyến cáo chung

- Hạn chế đi ra ngoài trời nắng trong những ngày nắng nóng, đặc biệt trong khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.
- Những người đang ở trong phòng điều hòa nhiệt độ thấp không nên đi ra ngoài trời nắng đột ngột mà cần phải có một khoảng thời gian để cơ thể thích nghi với môi trường bên ngoài bằng cách tăng nhiệt độ điều hòa trong phòng hoặc ngồi nghỉ trong bóng mát trước khi đi ra ngoài trời.
  - Mặc quần áo sáng màu, thoáng mát, thấm mồ hôi.
  - Tăng cường ăn các loại rau xanh và hoa quả, nên có món canh trong bữa ăn hàng ngày. Đặc biệt cần uống tối thiểu 1,5 – 2 lít nước/ngày. Nên uống thành nhiều lần trong ngày, không nên uống quá nhiều nước trong một lần.
  - Rèn luyện thân thể để nâng cao sức đề kháng và sức chống chịu của bản thân với điều kiện thời tiết nắng nóng.



## Đối với những người phải làm việc trong thời tiết nắng nóng

- Bố trí thời gian làm việc vào những lúc trời mát mẻ như vào sáng sớm hoặc chiều muộn. Hạn chế thời gian làm việc trong môi trường nhiệt độ cao. Nếu bắt buộc phải làm việc thì không nên làm việc quá lâu trong môi trường nóng bức, tránh các hoạt động thể lực quá sức. Nên định kỳ sau khoảng 45 phút đến 1 giờ làm việc thì nghỉ ngơi ở nơi thoáng mát trong khoảng thời gian từ 15 - 20 phút.
- Hạn chế tối đa diện tích tiếp xúc của ánh nắng lên cơ thể đặc biệt là vùng vai gáy. Sử dụng phương tiện bảo hộ cá nhân phù hợp khi làm việc ngoài trời nắng như quần áo bảo hộ lao động, mũ, nón, kính. Mặc quần áo rộng, thoáng mát và thấm mồ hôi. Có thể sử dụng thêm các loại kem chống nắng.
- Không sử dụng các loại đồ uống có cồn. Cần uống nước đều đặn trong suốt thời gian làm việc. Đặc biệt cần uống thêm các loại nước có bổ sung thêm muối và khoáng chất như Oresol đối với những người bị mất nhiều mồ hôi trong quá trình làm việc, khi uống nước cần tuân thủ hướng dẫn của nhà sản xuất.
- Thực hiện các biện pháp làm thoáng mát nơi làm việc như sử dụng mái che, các tấm phản chiếu nhiệt, vật liệu cách nhiệt, hệ thống phun nước, phun sương, lắp đặt hệ thống điều hòa, hệ thống quạt thông gió phù hợp.



### b) Đun sôi nước:

- Nên đun sôi kỹ nước đã khử trùng để sử dụng cho ăn uống.
- Nước đã đun sôi nên sử dụng trong ngày.



### c) Sử dụng các thiết bị lọc nước:

- Nên sử dụng những thiết bị đã được kiểm tra của các cơ quan chức năng.
- Tuân thủ hướng dẫn sử dụng của nhà sản xuất để đảm bảo hiệu quả lọc nước.



### Lưu ý:

- Nước đầu vào của các thiết bị lọc nước phải là nước đã được làm trong, không dùng trực tiếp nước bề mặt từ ao hồ, sông suối, kênh rạch... để tránh bít tắc thiết bị lọc.
- Nước sau khi khử trùng chỉ dùng để sinh hoạt. Nếu sử dụng để ăn uống cần đun sôi.
- Không khử trùng đồng thời với đánh phèn vì phèn làm mất tác dụng khử trùng của Clo.
- Sau khi khử trùng ngửi thấy mùi Clo thì việc khử trùng mới có tác dụng.
- Nếu cho quá nhiều Clo thì mở nắp, chờ thêm nửa giờ hoặc một giờ cho bớt mùi rồi mới sử dụng.

4

Nguồn: Công văn số 104/MT-SKMT ngày 03 tháng 4 năm 2024

# HƯỚNG DẪN XỬ LÝ NƯỚC BẰNG CÁC BIỆN PHÁP ĐƠN GIẢN TẠI HỘ GIA ĐÌNH

Dành cho hộ gia đình chưa được cấp nước sạch hoặc không có nước sạch do bị lũ lụt, hạn hán



Trung tâm Truyền thông - Giáo dục sức khỏe Trung ương  
Năm 2024

## LỰA CHỌN NGUỒN NƯỚC ĐỂ XỬ LÝ

- Nên lựa chọn nước giếng đào, giếng khoan, nước mưa.
- Trong trường hợp phải sử dụng nước ao hồ, sông suối, kênh rạch cần:
  - Chọn khu vực ít bị ô nhiễm nhất
  - Lấy nước càng xa bờ càng tốt



## CÁC BIỆN PHÁP XỬ LÝ NƯỚC

### Bước 1: Làm trong nước

#### Bằng phèn chua

- Dùng 1g phèn chua (một miếng bằng khoảng nửa đốt ngón tay) cho 20 lít nước.
- Tùy vào thể tích nước cần làm trong để dùng lượng phèn chua tương ứng.

Lấy một gáo nước, hoà tan phèn chua



Đổ vào dụng cụ chứa nước cần làm trong, khuấy đều, để lắng



Sau 30 phút gạn lấy nước trong



#### Bằng vải sạch

- Lấy một miếng vải sạch đặt lên miệng dụng cụ chứa nước.
- Đổ nước qua vải sạch, nếu nước quá đục cần lọc qua vải màn trước khi làm trong nước.
- Làm vài lần cho đến khi được nước trong.
- Cần thay vải khi thấy cần nhiều.



### Bước 2: Khử trùng nước

#### a) Bằng hóa chất:

- Với các thể tích nước nhỏ như: chum, vại, lu, xô, chậu, bể chứa nước nhỏ.

#### Dùng viên Cloramin B 0,25g:

Cho 1 viên vào thùng đựng 25 lít nước đã được làm trong

#### Dùng viên Aquatabs 67mg:

Cho 1 viên vào thùng đựng 20 lít nước đã được làm trong

Cloramin B 0,25g



Aquatabs 67mg



hoặc



Khuấy đều



Đậy nắp



Chờ 30 phút có thể dùng được

- Với thể tích nước lớn: khoảng 300 lít nước, thực hiện khử trùng theo hướng dẫn của cán bộ y tế.



Dùng bột Cloramin B 27%: Cho 3 gram (tương đương 1/3 thìa canh) vào một gáo nước và dùng que khuấy đều

Sau đó đổ vào bể hoặc thùng chứa khoảng 300 lít nước đã được làm trong



Khuấy đều và đậy nắp

Chờ 30 phút có thể dùng được



2

3

# HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC SỨC KHỎE MÙA NẮNG NÓNG CHO CỘNG ĐỒNG VÀ NGƯỜI LAO ĐỘNG

## CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE THƯỜNG GẶP TRONG MÙA NẮNG NÓNG



**Say nắng**  
**Say nóng**  
**Đột quỵ do nóng**



### NGUYÊN NHÂN

- Tiếp xúc quá lâu hoặc làm việc trong môi trường nắng nóng, nhiệt độ cao
- Thay đổi nhiệt độ môi trường đột ngột

### ĐỐI TƯỢNG CÓ NGUY CƠ CAO

- Người già, trẻ nhỏ, phụ nữ có thai



- Người làm việc, luyện tập cường độ cao ngoài trời nắng lâu/ trong môi trường nóng bức (người lao động nông nghiệp, công nhân các lò gạch, lò luyện gang thép...)



- Người mắc các bệnh mạn tính: Tăng huyết áp, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, hen phế quản, đái tháo đường...



# HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC SỨC KHỎE MÙA NẮNG NÓNG CHO CỘNG ĐỒNG VÀ NGƯỜI LAO ĐỘNG

## BIỂU HIỆN CỦA CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE THƯỜNG GẶP



### MỨC ĐỘ NHẸ

- ◆ **Mệt mỏi, khát nước, hoa mắt, chóng mặt, tăng nhịp tim, tăng nhịp thở, hồi hộp đánh trống ngực, chuột rút**

### MỨC ĐỘ NẶNG

- ◆ **Đau đầu dữ dội, khó thở tăng dần, cảm giác buồn nôn/nôn, yếu/liệt nửa người, co giật, ngất xỉu/hôn mê, trụy tim mạch (tim đập nhanh, huyết áp tụt, ...), có thể tử vong**



# HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC SỨC KHỎE MÙA NẮNG NÓNG CHO CỘNG ĐỒNG VÀ NGƯỜI LAO ĐỘNG

## BIỆN PHÁP DỰ PHÒNG



Hạn chế ra ngoài trong những ngày nắng nóng,  
đặc biệt từ 10h sáng - 4h chiều

### NẾU ĐANG Ở TRONG PHÒNG ĐIỀU HÒA NHIỆT ĐỘ THẤP



Không nên đi  
ra ngoài trời nắng  
đột ngột

Để cơ thể thích nghi với môi trường bên ngoài 1 thời gian  
bằng việc tăng nhiệt độ điều hòa,  
ngồi nghỉ trong bóng mát trước khi đi ra ngoài trời



Tăng cường ăn các loại  
rau xanh và hoa quả,  
ăn đủ chất

Uống tối thiểu  
1,5 - 2 lít nước/ngày  
(thành nhiều lần)



Mặc quần áo sáng màu,  
thoáng mát, thấm mồ hôi



Rèn luyện thân thể

# HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC SỨC KHỎE MÙA NẮNG NÓNG CHO CỘNG ĐỒNG VÀ NGƯỜI LAO ĐỘNG

## CÁCH XỬ TRÍ KHI GẶP VẤN ĐỀ SỨC KHỎE DO NẮNG NÓNG



### MỨC ĐỘ NHẸ



- Chuyển ngay nạn nhân vào chỗ mát, thoáng gió
- Nới lỏng/cởi bỏ bớt quần áo
- Lau cơ thể bằng khăn mát hoặc dội nước mát vào rồi lau khô
- Đặt khăn thấm nước mát/nước đá vào những chỗ: Vùng nách, vùng bẹn, hai bên cổ
- Nếu bị chuột rút, xoa bóp nhẹ nhàng vùng cơ bị chuột rút
- Nếu uống được nước, cho uống từng ngụm nhỏ nước mát.  
Tốt nhất cho uống Oresol theo hướng dẫn sử dụng
- Không cho nhiều người vây quanh nạn nhân



### MỨC ĐỘ NẶNG



- **Gọi ngay cấp cứu 115/ đưa ngay nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất**
- Trong quá trình vận chuyển thường xuyên chườm mát

# PHÒNG CHỐNG NẮNG NÓNG ĐỂ BẢO VỆ SỨC KHỎE

## NẮNG NÓNG LÀ GÌ

Nắng nóng là hiện tượng thời tiết khi nhiệt độ không khí cao nhất trong ngày vượt quá 35°C

+ 35°C - 37°C: Nắng nóng

+ 37°C - 39°C: Nắng nóng gay gắt

+ > 39°C: Nắng nóng đặc biệt gay gắt



## NGUY CƠ ĐỐI VỚI SỨC KHỎE



Say nắng, sốc nhiệt,  
mất nước, kiệt sức



Tăng nguy cơ đột quỵ,  
đặc biệt ở người già,  
trẻ nhỏ,  
phụ nữ mang thai,  
người có bệnh nền



Dễ mắc các bệnh về  
hô hấp, tim mạch,  
tiêu hóa, da liễu

## BIỆN PHÁP PHÒNG, CHỐNG NẮNG NÓNG

Chủ động theo dõi thông tin  
dự báo, cảnh báo từ các nguồn  
thông tin chính thống



Mặc quần áo thoáng mát,  
thấm mồ hôi

Hạn chế tiếp xúc với nắng nóng,  
đặc biệt là thời điểm giữa trưa,  
nếu ra ngoài, nên mặc đồ bảo hộ,  
đội mũ nón



Không di chuyển đột ngột từ  
ngoài trời nắng vào phòng lạnh  
và ngược lại; nên bật điều hòa ở  
nhiệt độ từ 26°C trở lên

Bố trí thời gian làm việc và nghỉ ngơi hợp lý



trong môi trường nhiệt độ cao



# CHỦ ĐỘNG PHÒNG, CHỐNG TÁC HẠI CỦA NẮNG NÓNG, SỬ DỤNG NƯỚC AN TOÀN – BẢO VỆ SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG



Cùng chung tay bảo vệ sức khỏe cho bản thân, gia đình và cộng đồng trước nắng nóng, hạn hán, xâm nhập mặn!

## TÁC HẠI CỦA NẮNG NÓNG

Nắng nóng gay gắt, kéo dài có thể gây ra nhiều vấn đề sức khỏe như: say nắng, say nóng, đột quỵ do nóng, làm nặng thêm bệnh mạn tính và ảnh hưởng đến tinh mạng.



## ĐỐI TƯỢNG CẦN LƯU Ý



Người cao tuổi



Trẻ em



Phụ nữ mang thai



Người mắc bệnh mạn tính



Người lao động ngoài trời

## DẤU HIỆU NHẬN BIẾT

### MỨC ĐỘ NHẸ

- Mệt mỏi, khát nước
- Hoa mắt, chóng mặt
- Tăng nhịp tim, nhịp thở
- Hồi hộp, đánh trống ngực
- Chuồn rít



### MỨC ĐỘ NẶNG

- Đau đầu dữ dội
- Khó thở tăng dần
- Buồn nôn, nôn
- Yếu hoặc liệt nửa người
- Co giật, ngất xỉu, hôn mê
- Tim đập nhanh, huyết áp tụt
- Có thể nguy hiểm đến tính mạng



## XỬ TRÍ BAN ĐẦU

### TRƯỜNG HỢP NHẸ



Đưa vào nơi mát



Nới lỏng quần áo, lau mát cơ thể



Uống từng ngụm nhỏ nước mát hoặc oresol



Theo dõi 10–15 phút, nếu không đỡ đưa đến cơ sở y tế

### TRƯỜNG HỢP NẶNG

**Gọi cấp cứu 115**  
hoặc đưa ngay đến cơ sở y tế gần nhất



Tiếp tục làm mát cơ thể trong khi chờ cấp cứu

## BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA TÁC HẠI CỦA NẮNG NÓNG



Hạn chế ra ngoài trời từ 10h - 16h



Uống đủ nước từ 1,5 - 2 lít/ngày



Mặc quần áo sáng màu, rộng, thoáng mát



Ăn nhiều rau xanh, hoa quả, bổ sung món canh



Rèn luyện thân thể phù hợp



Người lao động ngoài trời: làm việc vào lúc mát, nghỉ giữa giờ, dùng bảo hộ, bổ sung nước và oresol



Không sử dụng rượu, bia, đồ uống có cồn

## SỬ DỤNG NƯỚC AN TOÀN – PHÒNG BỆNH TỪ NƯỚC

### KHI NÀO CẦN XỬ LÝ NƯỚC?

- Chưa được cấp nước sạch từ cơ sở cung cấp tập trung
- Thiếu nước sạch do hạn hán, xâm nhập mặn, sự cố cấp nước
- Phải sử dụng tạm thời nước giếng, ao hồ, sông suối, kênh rạch
- Khu vực có nguy cơ phát sinh bệnh qua đường nước

### QUY TRÌNH XỬ LÝ NƯỚC HỘ GIA ĐÌNH (2 BƯỚC)

#### BƯỚC 1: LÀM TRỌNG NƯỚC

##### 1. Bằng phèn chua



##### 2. Bằng vải sạch



#### BƯỚC 2: KHỬ TRÙNG NƯỚC

##### 1. Bằng viên Cloramin B 0,25g

1 viên cho 25 lít nước, chờ 30 phút

##### 2. Bằng viên Aquatabs 67mg

1 viên cho 20 lít nước, chờ 30 phút

##### 3. Bằng bột Cloramin B 27%

(cho khoảng 300 lít nước trong)

Hòa tan 3g (= 1/3 thìa canh bột) vào gạo nước, đổ vào bể/Thùng, trộn đều, chờ 30 phút

### ĐUN SÔI NƯỚC TRƯỚC KHI UỐNG

- Nước đã khử trùng bằng hóa chất có thể dùng cho sinh hoạt.
- Nếu uống trực tiếp cần đun sôi.
- Không để nước đã đun sôi quá lâu.
- Không ăn rau sống rửa bằng nước chưa khử trùng.



### LƯU Ý AN TOÀN

- Không khử trùng nước đồng thời với đấm phèn.
- Mỗi lần chế là khử trùng có hiệu quả.
- Cho quá nhiều Cloramin B, quai 30–60 phút cho bột mùi nò nhồi chùi.
- Kiểm tra hạn sử dụng hóa chất trước khi dùng.
- Khử trùng bằng hóa chất bột phải có cán bộ y tế hướng dẫn.
- Không dùng trực tiếp nước bể mát cho máy lọc nước.

## THÔNG ĐIỆP CHUNG



Uống đủ nước mỗi ngày



Sử dụng nước sạch, xử lý nước đúng cách



Theo dõi sức khỏe người thân, đặc biệt người cao tuổi, trẻ em



Khi có dấu hiệu bất thường, đưa đến cơ sở y tế sớm nhất



Giữ vệ sinh cá nhân, ăn chín, uống sôi



Chung tay bảo vệ sức khỏe cộng đồng!

# CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE THƯỜNG GẶP TRONG MÙA NẮNG NÓNG



Vào mùa nắng nóng có thể gặp phải một số vấn đề sức khỏe thường gặp là: **Say nắng, say nóng hoặc đột quỵ do nóng.**



Nguyên nhân chủ yếu là do phải tiếp xúc quá lâu hoặc làm việc trong môi trường nắng nóng, nhiệt độ cao hoặc cũng có thể do thay đổi nhiệt độ môi trường đột ngột.



## I. MỘT SỐ ĐỐI TƯỢNG CÓ NGUY CƠ CAO GỒM:



+ Người già, trẻ nhỏ và phụ nữ có thai.



+ Những người làm việc, luyện tập với cường độ cao ở ngoài trời nắng lâu hoặc trong môi trường nóng bức: người lao động nông nghiệp, công nhân làm việc ở các lò gạch, lò luyện gang thép, v.v.



+ Những người mắc các bệnh mạn tính: tăng huyết áp, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, hen phế quản, đái tháo đường, v.v.



## II. BIỂU HIỆN

Biểu hiện của các vấn đề sức khỏe thường gặp trong mùa nắng nóng phụ thuộc vào thời gian tiếp xúc với nắng nóng, mức độ tăng thân nhiệt của cơ thể.



**+ MỨC ĐỘ NHẸ:**



Mệt mỏi, khát nước, hoa mắt, chóng mặt, tăng nhịp tim, tăng nhịp thở, hồi hộp đánh trống ngực, chuột rút.



**+ MỨC ĐỘ NẶNG:**



Đau đầu dữ dội, khó thở tăng dần, cảm giác buồn nôn hoặc nôn, yếu hoặc liệt nửa người, co giật, ngất xỉu hoặc hôn mê, trụy tim mạch (tim đập nhanh, huyết áp tụt, ...) và có thể tử vong.

## III. CÁCH XỬ TRÍ

Khi gặp vấn đề sức khỏe do nắng nóng, tùy theo mức độ biểu hiện mà cần nhanh chóng áp dụng những biện pháp xử trí phù hợp như sau:

### 1. Mức độ nhẹ:



+ Chuyển ngay nạn nhân vào chỗ mát, thoáng gió.



+ Nới lỏng quần áo hoặc cởi bỏ bớt quần áo bên ngoài của nạn nhân. Sau đó, lau cơ thể nạn nhân bằng khăn mát hoặc có thể dội nước mát vào cơ thể nạn nhân rồi lau khô. Đặt khăn thấm nước mát hoặc nước đá tại các vị trí như vùng nách, vùng bẹn, hai bên cổ để giúp nhanh chóng giảm nhiệt độ cơ thể.



+ Nếu nạn nhân uống được nước, cho uống từng ngụm nhỏ nước mát. Tốt nhất là uống nước có bổ sung muối và khoáng chất như nước Oresol pha đúng liều lượng theo hướng dẫn sử dụng.



+ Nếu nạn nhân bị chuột rút, cần xoa bóp nhẹ nhàng vùng cơ bị chuột rút.



+ Lưu ý không để cho nhiều người vây quanh nạn nhân. Sau khoảng 10 - 15 phút các biểu hiện sẽ giảm dần.



### 2. Mức độ nặng:



Nếu nạn nhân có các biểu hiện ở mức độ nặng, cần gọi ngay cấp cứu 115 hoặc nhanh chóng đưa nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất. Lưu ý trong quá trình vận chuyển thường xuyên chườm mát cho nạn nhân.



**CHỦ ĐỘNG PHÒNG TRÁNH – NHẬN BIẾT SỚM – XỬ TRÍ KỊP THỜI ĐỂ BẢO VỆ SỨC KHỎE BẢN THÂN VÀ CỘNG ĐỒNG!**



# TÁC HẠI CỦA NẮNG NÓNG

## ĐẾN SỨC KHỎE CON NGƯỜI



### MẤT NƯỚC

Chóng mặt, mệt mỏi, khó chịu, khát, nước tiểu màu vàng đậm, chán ăn, ngất



### KIỆT SỨC DO NẮNG NÓNG

Mệt mỏi, da nhợt nhạt, nhịp tim nhanh và yếu, thở nhanh và nông, yếu cơ hoặc chuột rút, mệt mỏi, chóng mặt, nhức đầu, buồn nôn hoặc nôn, ngất xỉu



### PHÁT BAN NHIỆT

Xuất hiện các mụn nhọt hoặc mụn nước nhỏ, đặc biệt là ở cổ hoặc trên ngực hoặc có xu hướng nổi nhiều ở phần háng, khuỷu tay và dưới ngực



### ĐỘT QUỴ DO SỐC NHIỆT

Nhiệt độ cơ thể tăng đột ngột, đỏ, da khô nóng, thở dốc, khát nước, nhức đầu, nôn mửa, chóng mặt, phối hợp kém, mất ý thức, động kinh hoặc hôn mê

