

# CÁC BIỆN PHÁP BẢO VỆ SỨC KHOẺ TRƯỚC ẢNH HƯỞNG CỦA RÉT ĐẬM RÉT HẠI

Thời tiết rét đậm, rét hại có thể gây ra một số vấn đề sức khỏe như: cảm lạnh, hen suyễn, viêm họng, viêm phổi, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, cúm, đột quỵ, ngộ độc khí than do sưởi ấm, đun nấu... Các chuyên gia y tế khuyến cáo người dân cần chú ý các biện pháp bảo vệ sức khỏe trước ảnh hưởng của rét đậm, rét hại.

## **1. Khuyến cáo về dự phòng bảo vệ sức khỏe mùa lạnh cho người dân, đặc biệt là người già và trẻ em**

- Hạn chế đi ra ngoài trời khi thời tiết quá lạnh và gió mạnh, đặc biệt trong khoảng thời gian từ 9h đêm đến 6h sáng;

- Khi ra ngoài thì nên trang bị đủ trang phục ấm che chắn được gió lùa như áo khoác, quần dài đủ dày để giữ nhiệt, khăn choàng, mũ, găng tay, tất, khẩu trang...;

- Luôn giữ cơ thể khô ráo, tránh bị ẩm ướt đặc biệt là vùng cổ, tay, chân mỗi khi ra đường và khi ngủ để hạn chế các bệnh do cảm lạnh;

- Tránh tiếp xúc với khói thuốc, khói bếp than, không nên uống rượu bia đặc biệt là người dân ở vùng miền núi cần chú ý vì uống rượu càng làm co thắt mạch máu gây tăng huyết áp, có thể dẫn tới đột quỵ, tử vong. Tránh các đồ uống có chứa chất kích thích như cafein;

- Không nên tắm khuya sau 22h00, tắm quá lâu hoặc tắm nơi không kín gió vì dễ bị sốc nhiệt, nguy hiểm đến tính mạng. Sử dụng nước ấm để tắm, vệ sinh thân thể;

- Cần vệ sinh miệng, họng sạch sẽ thường xuyên hàng ngày như đánh răng đều đặn trước và sau khi ngủ dậy; súc miệng bằng nước ấm có pha chút muối loãng giúp sát trùng cổ họng và hạn chế viêm họng;

- Thường xuyên rửa tay với xà phòng để loại bỏ vi khuẩn, virus; tiêm vắc xin để phòng ngừa bệnh cúm;

- Ăn uống đủ chất đảm bảo năng lượng cho cơ thể chống rét. Trong bữa ăn hàng ngày cần bổ sung đầy đủ 4 nhóm chất cơ bản (tinh bột, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất). Đối với người lao động nặng, người cao tuổi, trẻ em cần cung cấp lượng tinh bột, chất đạm, chất béo, vitamin nhiều hơn so với những mùa khác để chống rét, đặc biệt là bổ sung vitamin A, C để tăng cường sức đề kháng cho cơ thể. Tránh ăn uống đồ lạnh, đồ ăn vừa lấy từ tủ lạnh ra vì dễ làm cơ thể nhiễm lạnh;

- Những người bị cao huyết áp, mắc các bệnh tim mạch, các bệnh hô hấp mạn tính, cơ xương khớp... đã được chẩn đoán thì phải chú ý tuân thủ nguyên tắc dùng thuốc, có chế độ vận động và dinh dưỡng hợp lý theo hướng dẫn của bác sĩ;

- Rèn luyện thân thể, tập thể thao thường xuyên giúp làm ấm cơ thể, nâng cao sức đề kháng và sức chống chịu của bản thân với điều kiện thời tiết lạnh;

- Thường xuyên cập nhật thông tin về thời tiết trên tất cả các phương tiện truyền thông.

## GIỮ ẤM CƠ THỂ CHO NGƯỜI GIÀ, TRẺ EM TRONG NHỮNG NGÀY RẾT ĐẬM



Giữ ấm nhà,  
ngăn gió lạnh,  
dùng chăn điện...



Hạn chế ra ngoài  
quá sớm hoặc muộn



Mặc quần áo  
nhiều lớp, chắn gió



Chú ý dấu hiệu  
hạ thân nhiệt \*



Ăn đủ chất,  
tăng đạm,  
các gia vị cay...



Không tắm quá lâu



Uống nước ấm



Tránh uống  
nước lạnh, đồ có cồn



Ngủ đủ giấc



Ngâm chân nước  
nóng, giúp lưu thông  
máu làm ấm cơ thể



Giữ trọng lượng  
cơ thể cân đối



Tập thể dục giúp  
cơ thể tạo nhiệt

\* nhiệt độ cơ thể  $\leq 35^{\circ}\text{C}$ , run rẩy, mệt mỏi, lơ đãng, thờ ơ...

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

- Nếu phải làm việc ngoài trời cần giữ ấm cơ thể và làm việc với cường độ chậm;

- Cần phải giữ người, tay chân khô ráo, tránh ẩm ướt đặc biệt là công nhân làm việc ngoài trời, trong hầm lò... Đeo khẩu trang trong khi làm việc để bảo vệ đường hô hấp;

- Những ngày mưa rét, làm việc ngoài trời, phải trang bị và sử dụng đầy đủ đồ bảo hộ lao động áp chống nước, áo mưa, mũ, găng tay đệm bông và lớp ngoài chống nước; giày ủng ấm và chống nước... vì quần áo, đầu tóc ướt sẽ làm mất nhiệt nhanh chóng khiến cơ thể bị nhiễm lạnh;

- Khi ra ngoài trời lạnh, nhất thiết phải mặc ấm, đặc biệt cần giữ ấm cổ và ngực. Trong lúc lao động, nếu thấy người nóng lên thì nên cởi bớt áo dần dần;

Để có đủ nhiệt lượng lao động và chống rét, người lao động cần ăn uống đầy đủ chất đặc biệt là chất béo, glucit và nên ăn uống nóng.

## **3. Để dự phòng nhiễm độc khí CO (carbon monoxide) trong nhà**

Tuyệt đối không sử dụng than củi, than tổ ong để đốt và sưởi ấm trong phòng kín. Nếu thời tiết quá lạnh buộc phải sử dụng than thì chỉ sử dụng trong thời gian ngắn, cần mở hé cửa để đảm bảo thông khí và chỉ sưởi ấm khi mọi người còn thức; không dùng sưởi qua đêm và đóng kín cửa phòng.

## **4. Bảo đảm an toàn khi sử dụng các thiết bị sưởi ấm bằng điện**

- Không nên để các loại máy sưởi bức xạ hồng ngoại (quạt sưởi, đèn sưởi, lò sưởi...) gần trẻ nhỏ, người già vì tia hồng ngoại mang nhiệt tác động trực tiếp lên bề mặt da, vừa gây khô da, khô mũi, nguy cơ bỏng và cháy cao. Khoảng cách tốt nhất khi đặt các máy sưởi này khoảng 1 - 2m và nên để chế độ quay với mục đích làm ấm phòng là chính, không nên chiếu sưởi trực tiếp vào người bởi các nguy cơ nói trên.

- Khi sử dụng chần điện phải kiểm tra kỹ trước khi sử dụng để phòng hư hỏng, đảm bảo cách điện và cách nhiệt của dây. Khi cần làm sạch chần điện cần tuân thủ đúng hướng dẫn của nhà sản xuất để đảm bảo an toàn. Bật chế độ ấm vừa đủ và khi đủ ấm thì tắt trước khi sử dụng.

## **5. Chú ý các biểu hiện của cơ thể**

- Chú ý các biểu hiện: đau đầu, chóng mặt, tức ngực, khó chịu, tê bì chân tay... Khi có xuất hiện các triệu chứng cần lưu ý giữ ấm cơ thể ngay và đến cơ sở y tế để kiểm tra sức khỏe;

- Thời tiết lạnh gây tăng thêm gánh nặng cho tim do vậy với người bị bệnh tim, huyết áp nên khám và tuân thủ theo lời khuyên của bác sĩ chuyên khoa. Nên kiểm tra theo dõi huyết áp thường xuyên kể cả người trẻ, người chưa có tiền sử bệnh lý tim mạch, huyết áp;

- Chú ý khi tiếp xúc kéo dài với nhiệt độ rất lạnh có thể gây giảm thân nhiệt, nhất là người già, gầy ốm, bị bệnh mãn tính, trẻ em suy dinh dưỡng, trẻ sơ sinh; biểu hiện giảm thân nhiệt: run, kiệt sức, nhảm lẩn, mất trí nhớ, nói lơ và buồn ngủ... Ở trẻ sơ sinh có dấu hiệu da đỏ tươi hoặc da lạnh. Run rẩy là một dấu hiệu quan trọng đầu tiên cho thấy cơ thể đang mất nhiệt vì vậy cần phải sưởi ấm ngay;

- Khi bị nhiễm lạnh xuất hiện ho, sốt cần đi khám tại cơ sở y tế để có chẩn đoán và điều trị phù hợp. Không tự ý mua thuốc điều trị tại nhà, đặc biệt là thuốc kháng sinh.

**Ngoài ra mọi người có thể Tham khảo thêm thông tin và tài liệu trên website của Bộ Y tế và theo đường link dưới đây:**

✓ <https://suckhoedoisong.vn/graphic-bo-y-te-huong-dan-ung-pho-ret-damret-hai-nhat-la-voi-nguoi-gia-tre-em-169185408.htm>

✓ <https://phongchongthientai.mard.gov.vn/Pages/tai-lieu-huong-dan-phongtranh-ret.aspx>

✓ <https://infographics.vn/nhung-nguoi-co-nguy-co-cao-gap-van-de-suckhoe-trong-mua-lanh/210067.vna>

✓ <https://infographics.vn/phong-lanh-cho-nguoi-dan-dac-biet-la-nguoi-giatre-em/210068.vna>