

## HÃY CHỦ ĐỘNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE MÙA LẠNH

Vào mùa lạnh, chúng ta rất dễ gặp các vấn đề sức khỏe thường gặp 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...

Nguyên nhân chủ yếu do chúng ta phải tiếp xúc quá lâu hoặc làm việc trong môi trường lạnh hoặc do thay đổi nhiệt độ môi trường đột ngột. Để dự phòng các bệnh mùa lạnh, chúng ta cần thực hiện các biện pháp như sau:

- Hạn chế đi ra ngoài khi thời tiết quá lạnh và gió mạnh, đặc biệt trong thời gian từ 9 giờ đêm đến 6 giờ sáng.
- Khi ra ngoài cần mặc đủ ấm, che chắn được gió như áo khoác ấm, quần dài giữ nhiệt, khăn, mũ, gang 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 để hạn chế bị cảm do lạnh.
- Tránh tiếp xúc với khói thuốc, khói bếp than, không nên uống rượu bia và những đồ uống có chứa chất kích thích như cafein.
- Không nên tắm khuya sau 10 giờ tối, không tắm quá lâu hoặc tắm nơi không kín gió vì dễ bị sốc nhiệt, nguy hiểm đến tính mạng.
- Cần vệ sinh miệng, họng sạch sẽ thường xuyên hàng ngày như đánh răng đều đặn trước và sau khi ngủ; súc miệng bằng nước muối loãng ấm giúp sát trùng cổ, họng và hạn chế viêm họng.
- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng để loại bỏ vi khuẩn
- Tiêm vắc xin cúm để phòng bệnh
- Ăn uống đủ chất đảm bảo năng lượng cho cơ thể chống rét. Trong bữa ăn hàng ngày cần có đầy đủ 4 nhóm dinh dưỡng (tinh bột, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất).
- Những người cao huyết áp, mắc các bệnh tim mạch, mắc các bệnh hô hấp mạn tính, cơ xương khớp... đã được chẩn đoán cần tuân thủ nguyên tắc dùng thuốc, có chế độ vận động và dinh dưỡng hợp lý theo hướng dẫn của bác sỹ.
- Rèn luyện thân thể, tập thể dục 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.

- Tuyệt đối không dùng than củi, than tổ ong để đốt và sưởi ấm trong phòng kín. Không để các loại máy sưởi bức xạ hồng ngoại gần trẻ nhỏ, người già để tránh nguy cơ bỏng, cháy. Khi sử dụng chần điện phải kiểm tra kỹ cách điện và cách nhiệt của thiết bị tránh bỏng, điện giật.
- Thường xuyên cập nhật thông tin về thời tiết trên các phương tiện truyền thông để chủ động trong công việc và sinh hoạt.
- Chú ý các biểu hiện của cơ thể như: đau đầu, chóng mặt, tức ngực, khó chịu, tê bì chân tay... Khi có xuất hiện các triệu chứng này cần lưu ý giữ ấm cơ thể ngay và đến cơ sở y tế kiểm tra sức khỏe. Không tự ý mua thuốc, đặc biệt là thuốc kháng sinh để tự uống.

*Hãy chủ động chăm sóc sức khỏe phòng các bệnh mùa lạnh  
cho bản thân và gia đình bạn!*



**DUYỆT LÃNH ĐẠO**  
**PHÓ GIÁM ĐỐC**  
*Nguyễn Minh Quốc*

**PHÒNG KHNV**

**Nguyễn Thị Thu Hiền**