

TUYÊN TRUYỀN THÁNG 6

CHỦ ĐỀ: MỘT SỐ CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG BỆNH MÙA HÈ

Thời tiết mùa hè, nắng nóng không những gây cảm giác khó chịu mà còn khiến chúng ta dễ mắc bệnh, đặc biệt là người cao tuổi và trẻ em.

1. Những bệnh thường gặp vào mùa hè:

- Bệnh truyền nhiễm: Bệnh viêm não Nhật Bản, viêm màng não mủ do vi khuẩn não mô cầu hoặc vi khuẩn H.influenzae, Tay chân miệng, Thủy đậu. Đây là các bệnh có thể lây lan thành dịch.

- Sốt xuất huyết: nắng nóng kết hợp mưa chuyển mùa là điều kiện thích hợp cho muỗi vẫn phát triển.

- Ngộ độc thực phẩm: Thời tiết nóng nực, thực phẩm dễ bị ôi, thiu, thêm vào đó là thói quen thức ăn chưa được nấu chín (tiết canh, nem chua, bò tái, ...)

- Bệnh về da: Trẻ em thường mắc bệnh rôm, sảy (trẻ nhỏ), viêm da dị ứng gây ngứa, chàm (eczema). Tác hại của các bức xạ tia UV, các bức xạ khác (có trong ánh sáng mặt trời) rất nguy hại, có thể gây một số bệnh về da như sạm da, lão hóa da, bỏng nắng, ung thư da và các bệnh về mắt như đục thủy tinh thể, ...

- Nguy cơ mất nước và điện giải do ra mồ hôi nhiều, nhất là người làm việc dưới nắng nóng. Mất nước và chất điện giải sẽ làm tim đập nhanh hơn, huyết áp có thể bị tụt, thậm chí trụy tim mạch). Với những người lao động dưới trời nắng nóng, hoặc tắm sông, tắm biển, ... lúc nắng, nóng có thể bị sốc nhiệt.

- Người bệnh tăng huyết áp có thể bị cơn tăng huyết áp kịch phát do nóng, lạnh đột ngột. Ví dụ bệnh nhân tắm nước lạnh, sử dụng máy lạnh nhiệt độ thấp bước ra bên ngoài nhiệt độ nóng hoặc vừa ở ngoài trời nắng nóng vào phòng máy lạnh hoặc đang nóng, ra nhiều mồ hôi tắm nước lạnh ngay. Sự thay đổi nhiệt độ đột ngột có thể dẫn đến đột quỵ.

2. Để phòng tránh một số bệnh mùa hè, chúng ta cần thực hiện một số các khuyến cáo sau đây:

Khuyến cáo phòng bệnh MÙA NẮNG NÓNG



1

Hạn chế đi ra ngoài đường, ngoài trời nóng khi không thật cần thiết. Nếu bắt buộc phải đi ra đường, ngoài trời nóng thì phải đội mũ, mặc quần áo, đeo kính, khẩu trang... chống nóng.

Uống nhiều nước, đặc biệt là những người lao động ngoài trời, mất nước nhiều nên uống bổ sung nước chanh hoặc nước pha muối loãng, nước pha Oresol... , tuy nhiên, không nên uống nhiều nước đá hoặc nước quá lạnh để gây viêm họng.



Không để nhiệt độ điều hòa trong phòng quá thấp; không để gió quạt thổi trực tiếp gán vào người.

Thực hiện ăn chín, uống chín; đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm; tăng cường dinh dưỡng, ăn thêm hoa quả để đảm bảo đủ vitamin, tăng cường sức đề kháng của cơ thể.



Tăng cường vệ sinh cá nhân, thường xuyên rửa tay với xà phòng đặc biệt trước khi chế biến thức ăn, trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh; vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước muối.

Thường xuyên lau sạch các bề mặt, vật dụng tiếp xúc hàng ngày, tay nắm cửa, tay vịn cầu thang, mặt bàn/ghế, sàn nhà, đồ chơi trẻ em, dụng cụ học tập... bằng xà phòng hoặc các chất tẩy rửa thông thường.



Sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh, phân, chất thải của trẻ phải được thu gom, đổ vào nhà tiêu hợp vệ sinh.



SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT

ĐƯỜNG DÂY NÓNG: 0869 577 133

Tác giả: Hoàng Thị Phương- Sưu tâm