|  |  |
| --- | --- |
| UBND QUẬN LONG BIÊN**TRƯỜNG MN BẮC BIÊN** |  |

**HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC SỨC KHỎE MÙA LẠNH**

**CHO CỘNG ĐỒNG VÀ NGƯỜI LAO ĐỘNG**

**I. CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE THƯỜNG GẶP TRONG MÙA LẠNH**

Vào mùa lạnh có thể gặp phải một số vấn đề sức khỏe thường gặp là: 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 là do phải tiếp xúc quá lâu hoặc làm việc trong môi

trường lạnh 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 ở ngoài trời hoặc trong môi trường lạnh, gió rét,

thiếu ánh nắng mặt trời: người lao động nông nghiệp, công nhân v.v.

+ Những người mắc các bệnh mạn tính: tăng huyết áp, hen suyễn, tim

mạch, cơ xương khớp, v.v.

**II. BIỆN PHÁP DỰ PHÒNG**

**1. Khuyến cáo về dự phòng bảo vệ sức khoẻ 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 dầy 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.

**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, gluxit 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 chăn điện phải kiểm tra kỹ trước khi sử dụng đề phòng hư

hỏng, đảm bảo cách điện và cách nhiệt của dây. Khi cần làm sạch chăn 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 làm 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, nhầm lẫn, 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 bác sỹ để có chẩn đoán

và điều trị phù hợp. Không nên tự ý mua thuốc đặc biệt là thuốc kháng sinh để uống.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Hà Nội, ngày 08 tháng 02 năm 2025* |