

TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ B

HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC SỨC KHỎE MÙA NẮNG NÓNG

Thực hiện Công văn số 2032/KSBT-SKMT&YTTH của Sở y tế Hà Nội V/v tăng cường công tác phòng, chống say nắng, say nóng và chủ động phòng chống dịch mùa hè trong trường học, Trường Tiểu học Ái Mộ B hướng dẫn chăm sóc sức khỏe cho CBGVNV và HS như sau:

Vào mùa nắng nóng có thể gặp phải một số vấn đề về sức khỏe như: Say nắng, say nóng hoặc đột quy 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 các em học sinh, 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, trẻ em có sức đề kháng kém, v.v.

1. 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.

2. 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:

2.1. 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.

2.2. 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

3.1. Khuyến cáo chung

- Hạn chế đi ra ngoài đường, ngoài trời nắng nóng khi không thật cần thiết, đặc biệt trong khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều. Nếu bắt buộc phải đi ra đường, ngoài trời nắng nóng thì phải đội mũ, khẩu trang, đeo kính... chống nóng...

- 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. Nhiệt độ trong phòng nếu có bật điều hòa nên để chênh lệch với nhiệt độ ngoài trời khoảng 10 độ.

- 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/1 người. 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.

3.2. Đối với học sinh.

- Vào các giờ ra chơi buổi sáng và chiều chúng ta nên hạn chế chơi ngoài sân trường và những chỗ có ánh nắng mặt trời.

- 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 đi ngoài trời nắng như quần áo chống nắng, 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 ga, có cồn. Cần uống nước đều đặn trong suốt thời gian cả ở nhà và ở trường. Đặc biệt cần uống thêm các loại nước có bổ sung thêm muối và khoáng chất như Oresol, nước cam, nước hoa quả

- Thực hiện các biện pháp đảm bảo sức khỏe cá nhân như: Không chơi đùa chạy ra ngoài nắng, thực hiện nghiêm túc nội quy của nhà trường, uống đủ nước mỗi ngày, tăng cường bổ sung dinh dưỡng cho cơ thể bằng cách ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng phù hợp với từng lứa tuổi.

Nội dung trên được đăng tải trên website trường tại địa chỉ <https://thaimob.longbien.edu.vn>, niêm yết tại bảng tin của trường và được gửi CBGVNV trường để tuyên truyền đến 100% CMHS và HS các lớp cùng thực hiện.

Long Biên, ngày 8 tháng 6 năm 2020

NV y tế

HIỆU TRƯỞNG



Hoàng Thị Bích Thu

Phạm Thị Lợi