

**KHUYẾN CÁO NGƯỜI DÂN THỰC HIỆN CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG RẾT****1. Các vấn đề sức khỏe thường gặp khi trời lạnh**

Vào mùa lạnh có thể gặp phải một số 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 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.

**2. Các biểu hiện của cơ thể khi trời lạnh**

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

Biểu hiện giảm thân nhiệt: run, kiệt sức, nhầm lẫn, mất trí nhớ và buồn ngủ... 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 sĩ.

**3. Khuyến cáo về dự phòng lạnh cho người dân**

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;

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 hằng ngày như đánh răng đều đặn trước và sau khi ngủ dậy; Súc miệng bằng nước ấm có pha muối loãng giúp sát trùng cổ, họng và hạn chế viêm họng; Thường xuyên rửa tay với xà phòng để loại bỏ vi khuẩn; tiêm vaccine để phòng ngừa bệnh cúm; Ăn, uống đủ chất đảm bảo năng lượng cho cơ thể chống rét. 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;

**4. Dự phòng nhiễm độc khí CO (Dioxit Cacbon) 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;

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. Không giặt ướt để tránh tình trạng chập điện. Bật chế độ ấm vừa đủ và khi đủ ấm thì tắt trước khi sử dụng.

NGƯỜI BIÊN SOẠN



Trình Thị Thu Hà

HIỆU TRƯỞNG

Vũ Thanh Tiên