

KHUYẾN CÁO PHÒNG BỆNH NGÀY NẮNG NÓNG



Để chủ động phòng bệnh mùa nắng nóng, người dân cần thực hiện các biện pháp sau:



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...



Không nên uống nhiều nước đá hoặc nước quá lạnh dễ gây viêm họng.

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



KHUYẾN CÁO PHÒNG BỆNH NGÀY NẮNG NÓNG



Để chủ động phòng bệnh mùa nắng nóng, người dân cần thực hiện các biện pháp sau:

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 hằng 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.



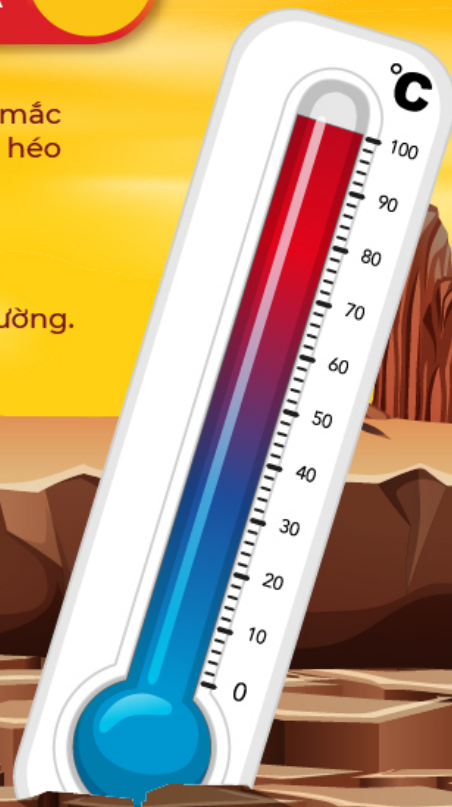
NẮNG NÓNG LÀ GÌ

Khái niệm	Nhiệt độ cao nhất trong ngày
Nắng nóng	35°C - 37°C
Nắng nóng gay gắt	37°C - 39°C
Nắng nóng đặc biệt gay gắt	>39°C

TRONG MỘT NGÀY, TẠI MỘT ĐỊA PHƯƠNG

TÁC HẠI DO NẮNG NÓNG GÂY RA

- 1 Khiến người và động vật bị cảm nắng, sốc nhiệt, dễ mắc bệnh hơn, đặc biệt là người già và trẻ em; làm cây trồng héo rũ, giảm năng suất.
- 2 Gây khó khăn đến sinh hoạt, sản xuất của người dân.
- 3 Dễ gây hỏa hoạn, cháy rừng, ảnh hưởng xấu đến môi trường.





- 1 Chủ động theo dõi thông tin dự báo thời tiết.
- 2 Hạn chế tiếp xúc với nắng nóng (đặc biệt giữa trưa).
- 3 Mặc quần áo thoáng mát, thấm mồ hôi; sử dụng đồ bảo hộ nếu cần.
- 4 Bố trí thời gian làm việc và nghỉ ngơi hợp lý trong môi trường nhiệt độ cao.
- 5 Tăng cường uống nước, nhiều lần, tối thiểu 1.5-2 lít nước/ngày; bổ sung muối và khoáng chất.
- 6 Ăn chín uống sôi, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, phòng tránh dịch bệnh.
- 7 Quan tâm nhiều hơn đến sức khỏe của trẻ nhỏ và người cao tuổi.
- 8 Theo dõi, quản lý trẻ em, để phòng đuối nước.





BẢO VỆ

VẬT NUÔI, CÂY TRỒNG

TRƯỚC NẮNG NÓNG

ĐỐI VỚI VẬT NUÔI

- 1 Hạn chế chăn thả trâu bò, gia súc, gia cầm khi nhiệt độ ngoài trời trên 37°C.
- 2 Cho ăn uống đầy đủ, giữ vệ sinh, làm thoáng mát chuồng trại.



ĐỐI VỚI CÂY TRỒNG

- 1 Che lưới chống nắng, che phủ mặt ruộng; giữ độ ẩm cho cây trồng.
- 2 Tưới cho cây vào sáng sớm và chiều muộn.



PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH TRUYỀN NHIỄM KHI THỜI TIẾT NẮNG NÓNG



Khuyến cáo



Để chủ động phòng bệnh, Bộ Y tế khuyến cáo người dân cần thực hiện tốt các biện pháp sau:



Không để nhiệt độ điều hòa trong phòng quá thấp; không để quạt thổi trực tiếp gần vào người để phòng bệnh đường hô hấp.



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.



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



PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH TRUYỀN NHIỄM KHI THỜI TIẾT NẮNG NÓNG



Để chủ động phòng bệnh, Bộ Y tế khuyến cáo người dân cần thực hiện tốt các biện pháp sau:



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



Thực hiện các biện pháp diệt loăng quăng/bọ gậy; Loại bỏ các vật liệu phế thải, các hốc nước tự nhiên không cho muỗi đẻ trứng như chai, lọ, mảnh chai, vỏ dừa, mảnh lu vỡ, lốp/vỏ xe cũ, hốc tre, bẹ lá...



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

PHÒNG CHỐNG

ĐỘT QUỴ

SỐC NHIỆT

NGÀY NẮNG NÓNG

Để phòng nắng nóng, sốc nhiệt, người dân cần thực hiện theo các khuyến cáo sau

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



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



Uống nhiều nước, đặc biệt là những người lao động ngoài trời, có thể uống bổ sung nước chanh hoặc nước pha muối loãng, nước pha Oresol. Không nên uống nhiều nước đá hoặc nước quá lạnh dễ gây viêm họng.



PHÒNG CHỐNG

ĐỘT QUỴ

SỐC NHIỆT

NGÀY NẮNG NÓNG

Để phòng nắng nóng, sốc nhiệt, người dân cần thực hiện theo các khuyến cáo sau

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



Những người làm việc trong môi trường nắng nóng phải tự bảo vệ mình, phải tạm dừng nếu điều kiện thời tiết vượt quá sức chịu đựng của cơ thể.



Không lao động ngoài trời trong khoảng thời gian 12 – 16 giờ, đây là thời điểm nhiệt độ cao nhất trong ngày.

