



NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT ĐỂ PHÒNG TRÁNH

RÉT ĐẬM, RÉT HẠI

RÉT ĐẬM, RÉT HẠI LÀ GÌ ?

Nhiệt độ trung bình
ngày giảm xuống

Dưới 15 độ:
RÉT ĐẬM

Dưới 13 độ:
RÉT HẠI

Rét đậm, rét hại thường xảy ra vào khoảng từ **tháng 12 đến tháng 2** dương lịch, ảnh hưởng chủ yếu tới các tỉnh **Bắc Bộ và Bắc Trung Bộ** nước ta.

TÁC HẠI DO RÉT ĐẬM, RÉT HẠI GÂY RA

1

ĐỐI VỚI CON NGƯỜI:
Gây mất nhiệt, nếu bị hạ nhiệt quá mức sẽ dẫn đến tử vong.



2

ĐỐI VỚI VẬT NUÔI:
chết cồng, giảm sức đề kháng, dễ mắc các bệnh truyền nhiễm nguy hiểm.



3

ĐỐI VỚI CÂY TRỒNG:
có thể bị chết, lá cây bị héo úa.



PHÒNG TRÁNH RÉT ĐẬM, RÉT HẠI ĐỐI VỚI CON NGƯỜI

KHÔNG NÊN



Không nên đi tập thể dục quá sớm, đặc biệt đối với người cao tuổi, người bị mắc bệnh lý về hô hấp, tim mạch.



Không nên uống rượu, bia khi ở ngoài trời lạnh.



Không dùng bếp than sưởi ấm trong phòng kín, dễ gây thiếu oxy, có thể nguy hiểm tới tính mạng.

NÊN



Nếu có trời mưa và tuyết nên mặc quần áo không thấm nước, tránh để bị ướt. Khi tham gia giao thông nên đi chuyển chậm, tránh trơn trượt gây tai nạn.



Mặc quần áo đủ ấm, đặc biệt là trẻ nhỏ và người cao tuổi.



Nên ăn, uống các đồ ấm và nóng.



Thường xuyên theo dõi dự báo thời tiết trên các phương tiện thông tin đại chúng.



NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT ĐỂ PHÒNG TRÁNH

RÉT ĐẬM, RÉT HẠI

RÉT ĐẬM, RÉT HẠI LÀ GÌ ?



Nhiệt độ trung bình
ngày giảm xuống

Dưới 15 độ:
RÉT ĐẬM

Dưới 13 độ:
RÉT HẠI

Rét đậm, rét hại thường xảy ra vào khoảng từ **tháng 12 đến tháng 2** dương lịch, ảnh hưởng chủ yếu tới các tỉnh **Bắc Bộ và Bắc Trung Bộ** nước ta

TÁC HẠI DO RÉT ĐẬM, RÉT HẠI GÂY RA

1

ĐỐI VỚI CON NGƯỜI: Gây mất nhiệt, nếu bị hạ nhiệt quá mức sẽ dẫn đến tử vong



2

ĐỐI VỚI VẬT NUÔI: chết cồng, giảm sức đề kháng, dễ mắc các bệnh truyền nhiễm nguy hiểm



3

ĐỐI VỚI CÂY TRỒNG: có thể bị chết, lá cây bị héo úa



PHÒNG TRÁNH RÉT ĐẬM, RÉT HẠI ĐỐI VỚI CON NGƯỜI

KHÔNG NÊN



Không nên đi tập thể dục quá sớm, đặc biệt đối với người cao tuổi, người bị mắc bệnh lý về hô hấp, tim mạch



Không nên uống rượu, bia khi ở ngoài trời lạnh



Không dùng bếp than sưởi ấm trong phòng kín, dễ gây thiếu oxy, có thể nguy hiểm tới tính mạng



Tránh tắm quá lâu. Đặc biệt, người có tuổi nên hạn chế tắm và gội cùng lúc để tránh biến chứng nghiêm trọng về sức khỏe

NÊN



Nếu có trời mưa và tuyết nên mặc quần áo không thấm nước, tránh để bị ướt. Khi tham gia giao thông nên di chuyển chậm, tránh trơn trượt gây tai nạn



Mặc quần áo đủ ấm, đặc biệt là trẻ nhỏ và người cao tuổi



Nên ăn, uống các đồ ấm và nóng



Thường xuyên theo dõi dự báo thời tiết trên các phương tiện thông tin đại chúng



PHÒNG CHỐNG RẾT

cho Cây trồng và Vật nuôi

NHƯ THẾ NÀO LÀ ĐÚNG CÁCH?



unicef
for every child



United Nations
Central
Emergency
Response
Fund
CERF

ĐỐI VỚI VẬT NUÔI



< 13 độ C

KHÔNG THẢ RÔNG
TRẦU BÒ

< 10 độ C

SƯỞI ẤM CHO TRẦU BÒ
NHƯ Ủ TRẦU, ĐỐT LỬA



Che chắn chuồng trại
cẩn thận, tránh gió lùa,
mưa hắt; tránh để nền
trại ẩm ướt, lầy lội



Mặc áo chống rét cho
gia súc (tận dụng áo cũ,
chăn cũ, bao tải gai, bao
tải dứa,...)



Không thả rông, chăn
thả gia súc ngoài trời
vào những ngày rét



Vệ sinh chuồng trại
sạch sẽ và thay chất
độn chuồng



Dự trữ chất đốt (củi, trấu,
mùn cưa,...) để sưởi ấm
cho đàn gia súc; sưởi ấm
cho gia cầm



Chủ động dự trữ thức ăn
thô (rơm rạ, cỏ khô, phụ
phẩm nông nghiệp,...)



Cung cấp thức ăn, nước uống
đầy đủ cho gia súc, gia cầm;
bổ sung thức ăn tinh (bột ngô,
sắn, hoặc cám gạo), muối
khoáng, vitamin, men tiêu hóa...



Cho gia súc uống đủ
nước ấm, nước hòa
muối, nước gừng



Thực hiện tiêm phòng đầy đủ
các loại vắc xin phòng bệnh,
vệ sinh tiêu độc, khử trùng
chuồng trại, xử lý chất thải
vật nuôi tránh dịch bệnh



Cách ly, chăm sóc vật
nuôi yếu, ốm trong
những ngày giá rét

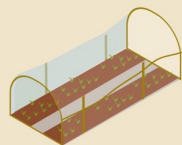


Trước vụ rét cần tẩy sát
lá gan và phòng bệnh ký
sinh trùng đường máu



Thực hiện theo hướng
dẫn của cơ quan thú y,
khuyến nông

ĐỐI VỚI CÂY TRỒNG



Chủ động che chắn cây
trồng bằng nilông, bạt,...

< 13
độ C

Không gieo hạt, cấy vào những
ngày nhiệt độ thấp dưới 13 độ C



Tăng cường biện pháp chăm sóc,
tưới nước, bón phân hữu cơ,
phân NPK,...



Chủ động chuẩn bị hạt giống và cây con
để dặm lại diện tích cây chết và hạt thối
không nảy mầm được



Thực hiện theo hướng dẫn
của cơ quan khuyến nông

LƯU Ý KHI ĐI DU LỊCH

trong mùa Đông
lạnh giá



TRANG PHỤC



ÁO

Áo thun dài tay giữ nhiệt
+ áo len + áo khoác (chất da
hoặc chống thấm nước)

QUẦN

Quần tất có lớp lót + quần
có chất liệu co giãn

GIÀY

Có đế chống trượt
và ủng đi mưa

TẤT

Chọn loại tất len dành
cho mùa đông, dày,
lông xù và phần tất ở
lòng bàn chân dày hơn.



KHĂN QUÀNG CÔ

Khăn rộng, có chất nỉ len
giữ ấm

ĐỒ DÙNG

Nên mang đầy đủ: Điện thoại, sạc pin, máy ảnh, thẻ nhớ, bật lửa,
ô, áo mưa, miếng dán tạo nhiệt, túi sưởi, sạc dự phòng, khăn giấy,
túi nilon đựng quần áo ướt..v.v

DI CHUYỂN



Không nên đi xe máy



Xe ô tô



ĂN UỐNG

ĐỒ ĂN

Ức gà, trứng, thịt bò nạc, tôm, các loại
hạt, súp lơ xanh, chuối, khoai lang...



GIA VỊ

Bạc hà, cà rốt, diếp cá, đinh lăng, hành tây,
kiệu, húng chanh, húng quế, kinh giới, mùi
ta, ngải cứu, gừng, hành tây, ớt, hạt tiêu, tỏi...

Giúp sinh nhiệt, làm ấm người, chống cảm cúm

*LƯU Ý

- ❌ Không nên mang theo trẻ nhỏ khi
du lịch ở vùng nhiệt độ xuống quá thấp
- ✅ Mang theo kem dưỡng da, son môi
giữ ẩm để tránh khô nẻ.



THUỐC

Thuốc chống cảm lạnh, cúm, sốt, nhức đầu,
dầu gió, dầu gừng, trà gừng.

CÁC BIỆN PHÁP

PHÒNG CHỐNG RẾT CHO LÚA & RAU MÀU

KHI NHIỆT ĐỘ <15°C

Trong những ngày rét đậm, rét hại, để hạn chế mức thấp nhất thiệt hại đối với sản xuất nông nghiệp, người dân cần lưu ý những biện pháp phòng chống rét.



01 LÚA

VỚI CHÂN RUỘNG:

Ngày tháo nước cạn

Đêm tháo nước vào ngập 1/3-1/2 cây lúa



MẠ MỚI GIEO

Làm khum vòm phủ kín bằng nilon trắng

Luôn giữ đủ ấm cho mạ

Rắc tro bếp lên mặt luống



KHÔNG

gieo, cấy, tủa dặm, bón phân đậm

MẠ ĐÃ LÊN XANH TỐT

Che phủ kín bằng nilon trắng

Mạ được: Đưa nước vào ngập

1/3-1/2 cây mạ

Mạ sâu: Tưới ẩm



02 RAU MÀU

THU HOẠCH

ngay những loại đã đến kỳ



BÓN THÊM

phân kali, phân lân,

kết hợp ủ gốc bằng mùn, rơm, rạ



THEO DÕI SÁT

sinh vật gây hại trên cây



KHI CÓ SƯƠNG MUỐI

Dùng thùng ô doa, vòi bơm tưới,

phun nước trên mặt lá

TƯỚI ĐỦ ẨM



TỈA THƯA

hợp lý cành, nhánh

Tiến hành thụ phấn nhân tạo,

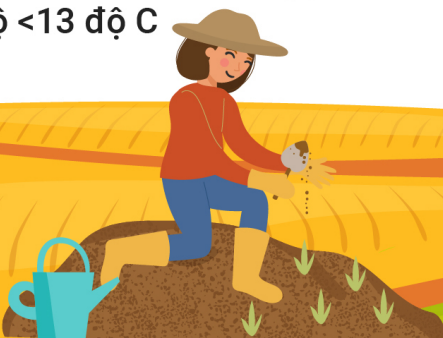
thụ phấn bổ sung cho các loại rau ăn quả

(cà chua, bí đỏ...)

Với rau ăn lá che bằng nilon trắng

Cây lạc, đậu tương, ớt, ngô xuân

không gieo trồng khi nhiệt độ <13 độ C



Cách giữ ấm cơ thể trong những ngày rét đậm

Giữ cho cơ thể ấm áp trong những ngày rét đậm, rét hại sẽ phòng tránh được nhiều bệnh tật. Ăn uống đầy đủ, mặc nhiều lớp áo, không uống bia rượu... là những cách bạn có thể giữ ấm khi trời lạnh.



Giữ ấm nhà, đóng kín cửa ngăn gió lạnh, dùng chăn điện khi ngủ



Ăn đủ chất và lượng, tăng cường ăn rau xanh, trái cây, gia vị (*)



Uống nước ấm



Giữ trọng lượng cơ thể cân đối



Tránh uống bia rượu



Ngâm chân nước nóng, giúp lưu thông máu và làm ấm cơ thể



Tập thể dục giúp cơ thể tạo ra nhiệt



Ngủ đủ giấc



Hạn chế ra ngoài quá sớm hoặc muộn



Không tắm quá lâu



Chú ý dấu hiệu hạ thân nhiệt(**)



Mặc quần áo mỏng, nhiều lớp

(*): hành, tỏi, gừng, quế...

(**): nhiệt độ cơ thể $\leq 35^{\circ}\text{C}$, run rẩy, mệt mỏi, lơ đãng, thờ ơ...

Nguồn: TTXVN

CÁCH GIỮ ẤM NHÀ TRONG MÙA ĐÔNG



Để chống lại cái rét khắc nghiệt của mùa đông, mọi người cần chuẩn bị kĩ quần áo, chăn nệm, và nên sử dụng những biện pháp dưới đây để ngôi nhà trở nên ấm áp hơn.



Hạn chế mở cửa, bịt kín các chỗ hở và vết nứt



Sử dụng thảm trải sàn cho phòng khách, phòng ngủ, phòng làm việc



Tận dụng ánh nắng mặt trời để sưởi ấm nhà và các phòng



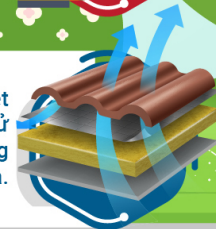
Sử dụng rèm cửa dày ngăn chặn nhiệt thoát ra ngoài cửa sổ qua những khe hở

Làm ấm bằng mùi hương như nến thơm, nước hoa, mùi của hoa quả, mùi thông, quế, trầm hương...



Sử dụng các thiết bị sưởi như điều hòa, máy sưởi điện, quạt sưởi...

Trang bị lớp cách nhiệt cho tường nhà như sử dụng vách ngăn trang trí bằng gỗ hoặc nhựa.





NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT ĐỂ PHÒNG TRÁNH RẾT HẠI



ĐỐI VỚI CON NGƯỜI



Nên ăn, uống các đồ
ấm và nóng



Không dùng bếp than
sưởi ấm trong phòng kín



Không nên uống rượu
khi ở ngoài trời lạnh



Thường xuyên theo dõi
dự báo thời tiết trên
các phương tiện thông
tin đại chúng



Mặc quần áo đủ ấm, đặc
biệt là trẻ nhỏ và người
cao tuổi



Nếu trời có mưa và
tuyết nên mặc quần áo
không thấm nước,
tránh để bị ướt



Không nên đi tập thể dục lúc quá sớm, đặc biệt đối
với người cao tuổi, người bị mắc bệnh lý về hô hấp,
tim mạch



NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT ĐỂ PHÒNG TRÁNH RÉT HẠI



ĐỐI VỚI CÂY TRỒNG



Chủ động che chắn cây trồng bằng ni lông, bạt...



Thực hiện theo hướng dẫn của cơ quan khuyến nông



Tăng cường biện pháp chăm sóc, tưới nước, bón phân hữu cơ, phân NK,...