

BÀI TUYÊN TRUYỀN
Chủ động bảo vệ sức khỏe trong mùa nắng nóng

Mùa hè năm nay đang bước vào giai đoạn nắng nóng gay gắt, nhiệt độ ngoài trời thường xuyên ở mức cao. Thời tiết nắng nóng kéo dài có thể gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, làm gia tăng các trường hợp say nắng, say nóng, mất nước, kiệt sức, đồng thời làm nặng thêm các bệnh tim mạch, tăng huyết áp, đái tháo đường và các bệnh mạn tính khác.

Để bảo vệ sức khỏe, người dân cần hạn chế làm việc hoặc đi lại dưới trời nắng gắt trong khoảng thời gian từ 10 giờ đến 16 giờ; sử dụng mũ, nón, quần áo chống nắng khi ra ngoài; uống đủ nước hằng ngày, tăng cường rau xanh và trái cây tươi để bổ sung vitamin, khoáng chất cho cơ thể. Bên cạnh đó, cần thực hiện ăn chín, uống sôi, lựa chọn thực phẩm an toàn và giữ gìn vệ sinh môi trường nhằm phòng ngừa các bệnh đường tiêu hóa thường gia tăng trong mùa hè.

Đặc biệt, trẻ em, người cao tuổi, phụ nữ mang thai và người mắc bệnh mạn tính cần được quan tâm chăm sóc sức khỏe nhiều hơn trong những ngày nắng nóng. Khi có các biểu hiện như đau đầu, chóng mặt, mệt lả, buồn nôn, sốt cao hoặc khó thở, người dân cần đến cơ sở y tế gần nhất để được khám và xử trí kịp thời.

Để chủ động bảo vệ sức khỏe cho gia đình và cá nhân Trung tâm Y tế Vĩnh Lộc khuyến cáo người dân:

1. Trong những ngày nắng nóng, người dân cần chủ động theo dõi các bản tin dự báo thời tiết để có kế hoạch lao động, học tập và sinh hoạt phù hợp; hạn chế làm việc liên tục ngoài trời trong thời gian nắng nóng cao điểm từ 10 giờ đến 16 giờ. Đối với người lao động làm việc ngoài trời hoặc trong môi trường nhiệt độ cao, cần bố trí thời gian nghỉ ngơi hợp lý, làm việc xen kẽ với thời gian nghỉ tại nơi thoáng mát và bổ sung đủ nước cho cơ thể.

2. Các gia đình cần đặc biệt quan tâm đến trẻ em, người cao tuổi, phụ nữ mang thai và người mắc các bệnh mạn tính như tăng huyết áp, tim mạch, đái tháo đường, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính... Đây là những đối tượng dễ bị ảnh hưởng bởi thời tiết nắng nóng và có nguy cơ cao gặp các biến chứng nguy hiểm.

3. Khi sử dụng điều hòa nhiệt độ, không nên để nhiệt độ phòng quá thấp hoặc chênh lệch quá lớn so với nhiệt độ ngoài trời; tránh việc di chuyển đột ngột từ môi trường nắng nóng vào phòng lạnh hoặc ngược lại vì có thể ảnh hưởng đến sức khỏe, đặc biệt là đối với người cao tuổi và trẻ nhỏ.

4. Người dân cần nhận biết sớm các dấu hiệu của say nắng, say nóng như đau đầu, chóng mặt, mệt lả, buồn nôn, khát nước nhiều, da nóng đỏ hoặc sốt cao. Khi phát

hiện các triệu chứng trên, cần nhanh chóng đưa người bệnh đến nơi thoáng mát, hạ thân nhiệt và liên hệ cơ sở y tế để được tư vấn, xử trí kịp thời.

5. Mỗi người dân hãy nâng cao ý thức tự bảo vệ sức khỏe cho bản thân và gia đình, thực hiện tốt các biện pháp phòng chống tác hại của nắng nóng, góp phần hạn chế các trường hợp mắc bệnh và bảo đảm sức khỏe cộng đồng trong mùa hè.

Vì sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng, mỗi người dân hãy thực hiện tốt các biện pháp phòng, chống tác hại của nắng nóng ngay từ hôm nay./.

Nơi nhận:

- Phòng VHXXH xã Vĩnh Lộc (P/h);
- Phòng VHXXH xã Tây Đô (P/h);
- Phòng VHXXH xã Biện Thượng (P/h);
- Phòng DS & TTGDSK (T/h);
- Trạm Y tế các xã (T/h);
- Lưu VT.

GIÁM ĐỐC

Phạm Văn Tiến