

## **BẢO VỆ SỨC KHOẺ KHI RÉT ĐẬM, RÉT HẠI**

Người dân cần lưu ý các biện pháp bảo vệ sức khỏe khi trời rét đậm rét hại. Hiện thời tiết Bắc Bộ và Bắc Trung Bộ đang trong đợt rét đậm, rét hại. Trong đợt không khí lạnh này, nhiệt độ thấp nhất ở Bắc Bộ phổ biến từ 8-10 độ, khu vực vùng núi Bắc Bộ 3-6 độ, vùng núi cao có nơi dưới 0 độ; khu vực Bắc Trung Bộ 9-11 độ; khu vực Trung Trung Bộ phía Bắc 12-15 độ, phía Nam 16-19 độ. Từ 26/1, miền Bắc, Thanh Hóa đến Hà Tĩnh đón thêm không khí lạnh tăng cường, trời tiếp tục rét đậm rét hại nhiều ngày tới.

Để bảo vệ sức khỏe, người dân hãy thường xuyên theo dõi các thông tin thời tiết để chủ động các biện pháp bảo vệ sức khỏe bằng cách ăn uống đủ các chất dinh dưỡng để tăng sức đề kháng. Ăn nhiều thức ăn ấm, hạn chế ăn đồ ăn lạnh; Tránh uống rượu bia trước khi ra ngoài trời lạnh để tránh nguy cơ bị trúng gió, cảm lạnh. Rèn luyện sức khỏe, vệ sinh cá nhân hàng ngày nhưng phải ở nơi kín gió và có thiết bị sưởi ấm để tránh nhiễm lạnh. Giữ ấm cơ thể, tránh tiếp xúc đột ngột với không khí lạnh; Người dân có thể áp dụng biện pháp giữ ấm bằng mùi hương bằng cách sử dụng nến thơm, trầm hương, mùi thông, quế...

Đối với trẻ em và người già là những người chịu ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe khi thời tiết lạnh, do vậy cần đặc biệt lưu ý cho trẻ vui chơi nơi kín gió. Chú ý môi trường thông thoáng để phòng vi rút gây bệnh hô hấp phát tác. Giữ ấm cơ thể đặc biệt là bàn chân, bàn tay, ngực, cổ, đầu... nhất là khi chở trẻ ngoài đường. Cho trẻ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng, ăn nhiều hoa quả để giúp cơ thể tăng cường vitamin, nâng cao sức đề kháng.

Đối với người già thường xuyên kiểm tra, theo dõi huyết áp của mình; Tránh uống rượu bia; nên ăn thức ăn ít mỡ; Giữ ấm cơ thể; Không ra ngoài trời lạnh vào ban đêm hoặc sáng sớm như đi thể dục để phòng tránh bị nhiễm lạnh, ảnh hưởng đến sức khỏe. Đến ngay cơ sở y tế khi có các dấu hiệu: cảm lạnh, sốt, ho, khó thở, đau ngực, nôn, đau đầu... để được khám và điều trị kịp thời. Về ăn uống, nên ăn đủ chất, tăng cường đạm, các gia vị cay, tránh uống nước lạnh, uống đồ có cồn. Giữ ấm cơ thể bằng cách mặc nhiều lớp quần áo mỏng, chống

gió, đeo găng tay, đội mũ, bịt tai. Nếu phải làm việc ngoài trời nên đội mũ che kín tai để tránh viêm tai giữa, viêm họng, viêm xoang. Buổi tối nên ngâm chân bằng nước ấm giúp lưu thông máu và làm ấm cơ thể, ngủ ngon giấc.

Người dân cần đặc biệt lưu ý không dùng bếp than sưởi ấm trong phòng kín, dẫn đến ngộ độc khí CO, gây tử vong rất nhanh, không nên uống rượu khi ở ngoài trời lạnh, không nên tập thể dục quá sớm, đặc biệt với người cao tuổi, người mắc bệnh lý về hô hấp, tim mạch. Ngoài ra, nên giữ ấm trong nhà bằng cách hạn chế mở cửa, sử dụng các thiết bị sưởi như điều hòa, máy sưởi điện, sử dụng thảm trải sàn cho phòng khách, phòng ngủ và phòng làm việc.

Nguồn: Bộ Y tế