**CÁCH PHÒNG BỆNH NẮNG NÓNG CHO TRẺ MÙA HÈ**

**MỘT SỐ** **BỆNH LÝ THƯỜNG GẶP Ở TRẺ MÙA NẮNG NÓNG:**

1.  **Cảm nắng, say nắng**: Đây là căn bệnh nguy hiểm do nắng nóng. Khi trẻ ở quá lâu ngoài trời nắng, tia nắng sẽ chiếu thẳng vào vùng cổ gáy khiến trung tâm điều hoà thân nhiệt của cơ thể bị rối loạn và gây nên tình trạng mất nước. Khi bị say nắng, trẻ thường có dấu hiệu mệt mỏi, hoa mắt, chóng mặt, buồn nôn, nhức đầu… Thân nhiệt của trẻ có thể lên tới 39,5 độ hoặc cao hơn. Các dấu hiệu khác như da nóng, đỏ và khô (không ra mồ hôi), mạnh nhanh…Tình trạng nặng hơn là trẻ hôn mê, rối loạn ý thức. Say nắng có thể dẫn tới tử vong hoặc di chứng thần kinh nặng nề nếu không được điều trị kịp thời.

2.  **Các bệnh về tiêu hoá:** Một trong những nguyên nhân gây cho trẻ bị các bệnh lý về đường tiêu hoá như ngộ độc thức ăn, tiêu chảy… là do dụng cụ ăn uống (bát đũa, cốc nước, bình bú cho trẻ nhỏ…) không được vệ sinh sạch sẽ hoặc tay chân không được sạch. Một số nguyên nhân khác như cách thức bảo quản thực phẩm không đúng, người chăm sóc để đồ ăn bên ngoài nhiệt độ thường làm cho chúng bị ôi thiu hoặc lên men. Mùa nắng nóng, ẩm tạo môi trường thuận lợi cho vi khuẩn và ruồi nhặng gây bệnh và lây lan mầm bệnh nhanh chóng. Lúc này, hệ tiêu hoá bị ảnh hưởng, hoạt động kém đi, làm cho trẻ biếng ăn. Tiêu chảy và suy dinh dưỡng tạo thành một vòng xoắn bệnh lý: tiêu chảy dẫn đến bệnh suy dinh dưỡng và khi trẻ bị suy dinh dưỡng lại có nguy cơ cao bị tiêu chảy. Tiêu chảy nếu để lâu, kéo dài sẽ gây ra hiện tượng mất nước và điện giải liên tục. Vậy nên, ngay khi nhận thấy trẻ có dấu hiệu của tiêu chảy và mất nước như môi khô, lưỡi khô, da khô, tiểu ít, quấy khóc… là phải đưa trẻ đi khám ngay tại các cơ sở y tế địa phương gần nhất.

3.  **Các bệnh về hô hấp:**Trời nóng, đổ nhiều mồ hôi sau khi hoạt động lâu ở ngoài nắng, trẻ hay có thói quen vào phòng điều hoà công suất mạnh, ngồi trước quạt mát mở tốc độ lớn sẽ dễ gây ra tình trạng khô vùng mũi họng, khô chất nhầy bảo vệ đường hô hấp, thuận lợi cho vi khuẩn xâm nhập. Ngoài ra, cho trẻ uống nước lạnh, tắm nước mát cũng là nguyên nhân gây ra tình trạng sốc nhiệt và các bệnh lý nặng về đường hô

4.  **Các bệnh về da:**Nắng nóng sẽ làm cho tuyến mồ hôi và các chất nhầy hoạt động nhiều để giảm nhiệt và thải độc tố, tạo nên những vùng ẩm ướt ở các vùng da lưng, trán, dưới cổ, kẽ ngón tay, khu vực dưới cánh tay, cổ chân, bẹn, … Sự ứ đọng, tích tụ dưới lỗ chân lông của cơ thể kết hợp cùng các loại vi khuẩn, gây ra bệnh nấm ngứa, rôm sảy, mụn nhọt, viêm nhiễm cho da, sốt cao…

5.  **Các bệnh truyền nhiễm:**Thời điểm giao mùa, có những lúc độ ẩm trong không khí cao,  điều kiện thuận lợi cho virus gây bệnh như bệnh tay- chân – miệng. Đa phần bệnh có diễn biến nhẹ như sốt nhẹ, tiêu chảy, nổi nốt phỏng li ti ở miệng hay mụn nước ở lòng bàn tay, lòng bàn chân. Hầu hết bệnh tự khỏi, tuy nhiên một số trường hợp bệnh có thể diễn biến nặng, các biến chứng, nguy hiểm như viêm màng não, viêm cơ tim, phù phổi cấp và có thể gây tử vong nhanh chóng. Ngoài ra, trẻ cũng dễ mắc các bệnh truyền nhiễm khác như sởi, thuỷ đậu, sốt xuất huyết… đều có thể để lại di chứng về sau nếu không kịp phát hiện và điều trị sớm.

**MỘT SỐ LƯU Ý ĐỂ PHÒNG BỆNH CHO TRẺ TRONG MÙA NẮNG NÓNG**

1.  Trong mùa nắng nóng, nên cho trẻ ở trong nhà thoáng khí, mát mẻ, tránh để cho trẻ hoạt động vui chơi, thể chất ngoài nắng quá lâu. Nếu cần ra ngoài, cho trẻ đội mũ vành rộng, quần áo sáng màu, chất vải nhẹ nhàng. Nếu đi biển, không cho các em tắm vào thời điểm nắng nóng từ 10 sáng, 16 giờ chiều. Khi trẻ rơi vào tình trạng say nắng, cần lập tức đưa trẻ vào vùng râm mát, thông thoáng và tìm cách hạ thân nhiệt cho trẻ như chườm mát băng khăn mát, nới lỏng quần áo, bù nước và các dung dịch điện giải bằng đường uống.

2.  Chú ý chế độ dinh dưỡng cho trẻ, cho trẻ uống đủ nước, đảm bảo “ăn chín, uống sôi”, nguồn thức ăn phải tươi, sạch, dụng cụ cho trẻ ăn uống phải sạch, bảo quản đồ ăn đúng cách.

3.  Hạn chế để trẻ vui chơi hoặc đi đến những nơi đông người để tránh bị lây nhiễm các bệnh liên quan đến đường hô hấp, đặc biệt trong mùa dịch Covid-19.

4.  Chủ động cho trẻ tiêm phòng đầy đủ, đúng lịch.

5.  Giữ vệ sinh sạch sẽ thân thể và môi trường sống của trẻ. Dạy trẻ biết rửa tay bằng xà phòng đúng cách, trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh…

6.  Lưu ý yếu tố giúp ngăn chặn [COVID-19](https://laodong.vn/video-thoi-su/xuc-dong-chuyen-me-xin-cach-ly-cung-con-gai-3-tuoi-mac-covid-19-915068.ldo) lây lan là nên hạn chế sử dụng điều hòa, mở cửa để phòng thoáng khí. Tuy nhiên, với điều kiện nắng nóng gay gắt, phụ huynh cũng cần cân đối các biện pháp phòng dịch và chống nóng khi sử dụng máy điều hòa như sau:

- Nhiệt độ máy điều hòa: Nhiệt độ chênh lệch giữa môi trường trong phòng và bên ngoài không quá 5 độ C.

- Không nên mở máy điều hòa cả ngày. Bật máy điều hòa liên tục trong suốt cả ngày ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe khi ở lâu trong phòng kín bật điều hòa. Trong máy lạnh 4 giờ liên tiếp thường có làn da khô và dễ bị viêm họng. Phụ huynh nên giới hạn thời gian sử dụng điều hòa ở trẻ từ khoảng 2 đến 3 giờ.

- Trẻ đang ở trong điều hòa không nên ra ngoài đột ngột để tránh sốc nhiệt dễ sinh ra bệnh tật như đau đầu, cảm sốt… do cơ thể trẻ không kịp thích ứng. Khi ra khỏi phòng nên mở cửa to và tắt máy lạnh 15-30 phút trước khi ra khỏi phòng, để trẻ tiếp xúc gần với không khí bên ngoài, để cơ thể kịp thích nghi với không khí mới.

- Không để trẻ tắm ở nơi có điều hòa. Chỗ trẻ nằm cần tránh luồng gió điều hòa thổi vào - nhất là phần đầu và tứ chi, tránh cửa sổ.

- Điều hòa phải có quạt thông gió: Khi sử dụng điều hòa cần có độ hở nhất định trong phòng để không khí lưu thông, hạn chế vi khuẩn, virus xâm nhập vào cơ thể của trẻ.

-  Chú ý độ ẩm trong phòng. Có thể dùng máy tạo độ ẩm hay đặt thau nước trong phòng để tăng độ ẩm.

- Vệ sinh thường xuyên ở bộ phận lọc gió vì máy điều hòa tích bụi lâu ngày có thể khiến trẻ bị dị ứng.

          Mùa nắng nóng là điều kiện thuận lợi cho nấm và các siêu sinh vật có hại phát triển, là môi trường ẩn nấp, sinh sôi và lây lan mầm bệnh rất nhanh. Bệnh mùa nắng nóng không thực sự đáng sợ nhưng nếu lơ là, chủ quan, không được phát hiện và xử trí kịp thời, bệnh sẽ có thể chuyển biến nặng. Vì vậy, ngoài việc thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm, giữ môi trường sống lành mạnh, các bậc phụ huynh cũng cần chú ý theo sát trẻ. Khi thấy trẻ có dấu hiệu bất thường cần đưa trẻ đi khám tại các cơ sở y tế để được phát hiện và xử trí kịp thời.