

Tiên Thắng, ngày 22 tháng 05 năm 2023

## BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG, CHỐNG SAY NẮNG, SAY NÓNG VÀ CÁC DỊCH BỆNH MÙA HÈ.

### I. Phòng, chống say nắng, say nóng

#### 1. Nguyên nhân của say nắng, say nóng

- Khi lao động hoặc phơi mình dưới trời nắng gắt mà không đội mũ nón
- Làm việc trong môi trường nhiệt độ cao nóng bức.
- Hoạt động thể lực quá sức ở người trẻ.
- Sự thải nhiệt bị cản trở (mặc quần áo không thấm mồ hôi, độ ẩm quá cao).
- Không uống bù đủ nước.

#### 2. Biểu hiện thường gặp của say nắng, say nóng

- Các biểu hiện của say nắng, say nóng có thể tùy theo mức độ tăng thân nhiệt, thường có các biểu hiện như:

- Ở mức độ nhẹ: người bệnh sẽ cảm thấy mệt mỏi, khát nước, hoa mắt, chóng mặt, tăng nhịp tim, thở nhanh, hồi hộp, đánh chông ngực, chuột rút.

- Ở mức độ nặng: người bệnh đau đầu dữ dội, khó thở tăng dần, cảm giác buồn nôn hoặc nôn, yếu hoặc liệt nửa người, co giật, ngất xỉu hoặc hôn mê, trụy tim mạch và có thể tử vong.

#### 3. Xử trí say nắng, say nóng

Khi gặp người bệnh có các biểu hiện về sức khỏe do say nắng, say nóng, tùy theo mức độ mà có thể áp dụng những cách xử trí sau:

- Ở mức độ nhẹ: chuyển ngay nạn nhân vào chỗ mát, thoáng gió.

+ Nới lỏng quần áo hoặc cởi bỏ bớt quần áo bên ngoài của nạn nhân, sau đó, lau mát cơ thể nạn nhân bằng khăn có tẩm nước mát. Đặt khăn thấm nước mát tại các vị trí như vùng nách, vùng bẹn, hai bên cổ, trán và hai bên thái dương để giúp nhanh chóng hạ nhiệt độ cơ thể.

+ Nếu nạn nhân uống được nước, cho uống từng ngụm nước mát nhỏ. Tốt nhất là nước có bổ sung muối và khoáng chất như nước oresol pha đúng liều lượng theo hướng dẫn sử dụng.

+ Nếu nạn nhân bị chuột rút cần xoa bóp nhẹ nhàng tại vùng cơ bị chuột rút.

+ Trong quá trình cấp cứu nạn nhân, không để cho mọi người vây quanh nạn nhân gây ngột ngạt, khó chịu. Sau khoảng 10-15 phút các biểu hiện sẽ giảm dần.

- Ở mức độ nặng: Nếu nạn nhân có các biểu hiện ở mức độ nặng như: Đau đầu dữ dội, khó thở, buồn nôn hoặc nôn,... cần gọi ngay cấp cứu hoặc nhanh chóng đưa nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất. Lưu ý trong quá trình vận chuyển thường xuyên chườm mát cho nạn nhân.

#### **4. Cách phòng, chống say nắng, say nóng**

- Tuyệt đối không để học sinh nô đùa ngoài trời nắng nóng, nhắc nhở các em thường xuyên uống nước, mặc áo chống nắng rộng, thoáng và đội mũ rộng vành khi đi dưới trời nắng nóng.

- Hạn chế đi ra ngoài trong những ngày trời nắng nóng, đặc biệt trong khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.

- Uống đầy đủ nước khi trời nắng nóng hoặc phải lao động nặng dưới ánh nắng mặt trời gay gắt. Thường xuyên uống nước dù chưa cảm thấy khát.

- Không làm việc quá lâu dưới trời nắng hoặc môi trường nóng bức, tránh các hoạt động thể lực quá sức. Nên nghỉ ngơi định kỳ sau khoảng 45 phút hay 1 tiếng làm việc liên tục ở nơi nắng nóng, nghỉ ngơi ở nơi thoáng mát từ 10 - 15 phút.

- Luôn trang bị đầy đủ các thiết bị chống nắng, chống nóng khi lao động, làm việc như quần áo bảo hộ lao động, mũ bảo hộ, nón rộng vành, kính râm,...

- Khi vừa đi nắng về, đây là thời điểm cơ thể tiết ra nhiều mồ hôi, nhiệt độ cơ thể tăng cao, không nên tắm ngay vì sẽ làm thay đổi thân nhiệt đột ngột, rất nguy hiểm, có thể dẫn đến đột quỵ.

- Vào mùa nắng nóng, chúng ta cần uống nhiều nước, ăn các loại thức ăn mát, rau củ quả chứa nhiều kali như: Rau đay, mồng tơi, rau má, cà chua,... mặc quần áo rộng rãi, thoáng mát, dễ thấm mồ hôi.

- Không được để trẻ em hoặc bất kỳ ai trong xe hơi đã tắt máy, dù chỉ để trong thời gian ngắn, do nhiệt độ trong xe hơi có thể tăng hơn 11 độ C chỉ trong 10 phút tắt máy ở ngoài trời.

- Những người đang ở trong phòng điều hòa nhiệt độ thấp không đi ra ngoài trời nắng đột ngột mà phải tắt điều hòa một khoảng thời gian để nhiệt độ trong phòng và bên ngoài không quá chênh lệch giúp cơ thể thích nghi tránh hiện tượng sốc nhiệt.

## **II. Phòng, chống dịch bệnh mùa hè**

Mùa hè đến thời tiết nắng nóng, côn trùng phát triển, tình hình thời tiết diễn biến phức tạp và bất thường, mưa lớn xảy ra thường xuyên là nguyên nhân phát sinh các loại bệnh lây qua đường tiêu hóa, bệnh do côn trùng như: tả, lỵ, thương hàn, sốt xuất huyết, tai-mũi-họng, cúm A, sốt phát ban và sốt do các virus khác gây ra. Đối tượng dễ mắc nhất là trẻ em trong độ tuổi đến trường. Các biện pháp cần thực hiện tốt để phòng chống dịch bệnh mùa hè cho bản thân mình để hạn chế tối đa mắc phải các loại bệnh trên.

*\* Sau đây là một số biện pháp phòng bệnh:*

### **1. Nâng cao sức đề kháng của cơ thể**

- Giữ vệ sinh cá nhân sạch sẽ, nhất là thường xuyên rửa tay với xà phòng diệt khuẩn để loại trừ mầm bệnh.

- Hạn chế đi ra ngoài trời và khi cần ra ngoài thì phải mặc áo quần che kín da và đội nón rộng vành che phủ kín vùng cổ, gáy để phòng say nắng.

- Ăn đủ chất chú ý ăn thêm các loại rau, củ, quả nhưng cần rửa sạch và gọt vỏ trước khi ăn.

- Uống đủ nước, tốt nhất nên uống 2 lít/ ngày. Hạn chế sử dụng các loại nước đóng chai, nhất là các loại nước ngọt có ga.

### **2. Giữ gìn vệ sinh môi trường**

- Không để thức ăn, rác, nước thải vương vãi làm thu hút ruồi, muỗi, côn trùng vào nhà.

- Thường xuyên vệ sinh quang cảnh xung quanh nơi ở, khai thông cống rãnh, phát quang bụi rậm,...

- Không thải bỏ bất cứ vật gì xuống nguồn nước vì sẽ gây ô nhiễm nguồn nước làm vi khuẩn, vi rút có điều kiện phát triển mạnh gây bùng phát dịch bệnh cho cộng đồng

- Cá nhân, gia đình và cộng đồng cần tích cực khuyến cáo mọi người không vứt rác bừa bãi ra môi trường, rác cần được thu gom và xử lý đúng theo quy định.

- Toàn dân nâng cao sức khỏe và khả năng phòng bệnh bằng cách ăn uống đủ chất, ăn nhiều rau xanh, hoa quả, thức ăn có nhiều vitamin, có chế độ làm việc, sinh hoạt, luyện tập thể thao và nghỉ ngơi hợp lý. Khi có người bị bệnh hoặc nghi bị bệnh cần đến ngay cơ sở y tế để khám và điều trị kịp thời.

Nơi nhận:

- UBND xã;
- Đài phát thanh;
- Các khu dân cư;
- Lưu TYT;



**\* Sau đây là một số biện pháp phòng bệnh:**

### **1. Nâng cao sức đề kháng của cơ thể**

- Giữ vệ sinh cá nhân sạch sẽ, nhất là thường xuyên rửa tay với xà phòng diệt khuẩn để loại trừ mầm bệnh.

- Hạn chế đi ra ngoài trời và khi cần ra ngoài thì phải mặc áo quần che kín da và đội nón rộng vành che phủ kín vùng cổ, gáy để phòng say nắng.

- Ăn đủ chất chú ý ăn thêm các loại rau, củ, quả nhưng cần rửa sạch và gọt vỏ trước khi ăn.

- Uống đủ nước, tốt nhất nên uống 2 lít/ ngày. Hạn chế sử dụng các loại nước đóng chai, nhất là các loại nước ngọt có ga.

### **2. Giữ gìn vệ sinh môi trường**

- Không để thức ăn, rác, nước thải vương vãi làm thu hút ruồi, muỗi, côn trùng vào nhà.

- Thường xuyên vệ sinh quang cảnh xung quanh nơi ở, khai thông cống rãnh, phát quang bụi rậm,...

- Không thải bỏ bất cứ vật gì xuống nguồn nước vì sẽ gây ô nhiễm nguồn nước làm vi khuẩn, vi rút có điều kiện phát triển mạnh gây bùng phát dịch bệnh cho cộng đồng

- Cá nhân, gia đình và cộng đồng cần tích cực khuyến cáo mọi người không vứt rác bừa bãi ra môi trường, rác cần được thu gom và xử lý đúng theo quy định.

- Toàn dân nâng cao sức khỏe và khả năng phòng bệnh bằng cách ăn uống đủ chất, ăn nhiều rau xanh, hoa quả, thức ăn có nhiều vitamin, có chế độ làm việc, sinh hoạt, luyện tập thể thao và nghỉ ngơi hợp lý. Khi có người bị bệnh hoặc nghi bị bệnh cần đến ngay cơ sở y tế để khám và điều trị kịp thời.

**Nơi nhận:**

- UBND xã;
- Đài phát thanh;
- Các khu dân cư;
- Lưu TYT;



**Phạm Thị Nhung**