

Số: /SYT-NVY

Đà Nẵng, ngày tháng 12 năm 2023

V/v hướng dẫn chăm sóc sức khỏe mùa  
lạnh cho cộng đồng và người lao động

Kính gửi:

- Các sở, ban, ngành thành phố;
- UBND các quận, huyện;
- Các đơn vị trực thuộc Sở Y tế;
- Các bệnh viện bộ, ngành, tư nhân.

Thời gian gần đây, tại khu vực Bắc Bộ và Bắc Trung Bộ đã xảy ra rét đậm, rét hại ảnh hưởng đến sức khỏe của người dân, người lao động, nhất là những người có nguy cơ cao như người già, trẻ em, phụ nữ có thai, người mắc các bệnh mãn tính như tăng huyết áp, hen suyễn, tim mạch, cơ xương khớp, người lao động làm việc ngoài trời hoặc trong môi trường lạnh. Theo dự báo của Trung tâm Khí tượng thủy văn Quốc gia, rét đậm, rét hại có thể còn tiếp tục kéo dài trong những ngày tới.

Cục Quản lý Môi trường y tế - Bộ Y tế đã xây dựng tài liệu Hướng dẫn chăm sóc sức khỏe mùa lạnh cho cộng đồng và người lao động (Hướng dẫn). Sở Y tế kính thông tin tài liệu tại Phụ lục đính kèm Công văn này.

Kính đề nghị các cơ quan, đơn vị, địa phương quan tâm, phối hợp, tăng cường các hoạt động tuyên truyền, phổ biến, hướng dẫn các biện pháp dự phòng bảo vệ sức khỏe cho cộng đồng và người lao động theo Hướng dẫn.

Đề nghị các đơn vị y tế trên địa bàn tổ chức triển khai, phổ biến tài liệu, hướng dẫn chăm sóc sức khỏe mùa lạnh cho cán bộ, công chức, viên chức, người lao động ngành y tế, bệnh nhân và các cá nhân tại cơ sở y tế, đồng thời căn cứ điều kiện tại đơn vị, tích cực bổ sung các biện pháp bảo vệ sức khỏe của bệnh nhân, người nhà bệnh nhân trong thời tiết lạnh tại cơ sở khám chữa bệnh (bổ sung chăn, máy sưởi, máy nước nóng, bình nước nóng, che chắn gió lùa,...).

Kính đề nghị các cơ quan, đơn vị, địa phương quan tâm, phối hợp; đề nghị các đơn vị y tế triển khai thực hiện./.

**Nơi nhận:**

- Như trên;
- UBND thành phố (để báo cáo);
- BGĐ Sở Y tế;
- Các phòng Sở Y tế;
- Lưu: VT, NVY.

**KT. GIÁM ĐỐC  
PHÓ GIÁM ĐỐC**

**Võ Thu Tùng**

**Phụ lục**  
**TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC SỨC KHỎE MÙA LẠNH**  
**CHO CỘNG ĐỒNG VÀ NGƯỜI LAO ĐỘNG**  
*(đính kèm Công văn số /SYT-NVY ngày /12/2023 của Sở Y tế)*

## **I. CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE THƯỜNG GẶP TRONG MÙA LẠNH**

Vào mùa lạnh có thể gặp phải một số vấn đề sức khỏe thường gặp là: Cảm lạnh, hen suyễn, viêm họng, viêm phổi, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, cúm, đột quỵ, ngộ độc khí than do sưởi ấm, đun nấu...

Nguyên nhân chủ yếu là do phải tiếp xúc quá lâu hoặc làm việc trong môi trường lạnh hoặc cũng có thể do thay đổi nhiệt độ môi trường đột ngột.

Một số đối tượng có nguy cơ cao gồm:

- Người già, trẻ nhỏ và phụ nữ có thai.
- Những người làm việc ở ngoài trời hoặc trong môi trường lạnh, gió rét, thiếu ánh nắng mặt trời: người lao động nông nghiệp, công nhân v.v.
- Những người mắc các bệnh mạn tính: tăng huyết áp, hen suyễn, tim mạch, cơ xương khớp, v.v.

## **II. BIỆN PHÁP DỰ PHÒNG**

### **1. Khuyến cáo về dự phòng lạnh cho người dân, đặc biệt là người già và trẻ em**

- Hạn chế đi ra ngoài trời khi thời tiết quá lạnh và gió mạnh, đặc biệt trong khoảng thời gian từ 21h đêm đến 6h sáng;
- Khi ra ngoài thì nên trang bị đủ trang phục ấm che chắn được gió lùa như áo khoác, quần dài đủ dày để giữ nhiệt, khăn choàng, mũ, găng tay, tất, khẩu trang...;
- Luôn giữ cơ thể khô ráo, tránh bị ẩm ướt đặc biệt là vùng cổ, tay, chân mỗi khi ra đường và khi ngủ để hạn chế các bệnh do cảm lạnh;
- Tránh tiếp xúc với khói thuốc, khói bếp than, không nên uống rượu bia đặc biệt là người dân ở miền núi cần chú ý vì uống rượu càng làm co thắt mạch máu gây tăng huyết áp, có thể dẫn tới đột quỵ, tử vong. Tránh các đồ uống có chứa chất kích thích như cafein;
- Không nên tắm khuya sau 22h00, tắm quá lâu hoặc tắm nơi không kín gió vì dễ bị sốc nhiệt, nguy hiểm đến tính mạng. Sử dụng nước ấm để tắm, vệ sinh thân thể;
- Cần vệ sinh miệng, họng sạch sẽ thường xuyên hàng ngày như đánh răng đều đặn trước và sau khi ngủ dậy; Súc miệng bằng nước ấm có pha muối loãng giúp sát trùng cổ, họng và hạn chế viêm họng;
- Thường xuyên rửa tay với xà phòng để loại bỏ vi khuẩn; tiêm vắc xin để phòng ngừa bệnh cúm;

- Ăn, uống đủ chất đảm bảo năng lượng cho cơ thể chống rét. Trong bữa ăn hàng ngày cần bổ sung đầy đủ 4 nhóm chất cơ bản (tinh bột, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất). Đối với người lao động nặng, người cao tuổi, trẻ em cần cung cấp lượng tinh bột, chất đạm, chất béo, vitamin nhiều hơn so với những mùa khác nhằm tăng cường nhiệt lượng cho cơ thể chống rét, đặc biệt là bổ sung vitamin A, C để tăng cường sức đề kháng cho cơ thể. Tránh ăn uống đồ lạnh, đồ ăn vừa lấy từ tủ lạnh ra vì dễ làm cơ thể nhiễm lạnh;

- Những người bị cao huyết áp, mắc các bệnh tim mạch, mắc các bệnh hô hấp mạn tính, cơ xương khớp... đã được chẩn đoán thì phải chú ý tuân thủ nguyên tắc dùng thuốc, có chế độ vận động và dinh dưỡng hợp lý theo hướng dẫn của bác sĩ;

- Rèn luyện thân thể, tập thể thao thường xuyên giúp làm ấm cơ thể, nâng cao sức đề kháng và sức chống chịu của bản thân với điều kiện thời tiết lạnh;

- Thường xuyên cập nhật thông tin về thời tiết trên tất cả các phương tiện truyền thông.

## **2. Đối với những người phải làm việc trong thời tiết lạnh**

- Nếu phải làm việc ngoài trời cần giữ ấm cơ thể và làm việc với cường độ chậm;

- Cần phải giữ người, tay chân khô ráo, tránh ẩm ướt đặc biệt công nhân làm việc ngoài trời, trong hầm lò... Đeo khẩu trang trong khi làm việc để bảo vệ đường hô hấp;

- Những ngày mưa rét, làm việc ngoài trời, phải trang bị và sử dụng đầy đủ đồ bảo hộ lao động áo chống nước, áo mưa, mũ, găng tay đệm bông và lớp ngoài chống nước; giày ủng ấm và chống nước... vì quần áo, đầu tóc ướt sẽ làm mất nhiệt nhanh chóng khiến cơ thể bị nhiễm lạnh;

- Khi ra ngoài trời lạnh, nhất thiết phải mặc ấm đặc biệt cần giữ ấm cổ và ngực. Trong lúc lao động, nếu thấy người nóng lên thì nên cởi bớt áo dần dần;

- Để có đủ nhiệt lượng lao động và chống rét, người lao động cần ăn uống đầy đủ chất đặc biệt là chất béo, glucit và nên ăn uống nóng.

## **3. Để dự phòng nhiễm độc khí CO (Carbon monoxide) trong nhà:**

- Tuyệt đối không sử dụng than củi, than tổ ong để đốt và sưởi ấm trong phòng kín. Nếu thời tiết quá lạnh buộc phải sử dụng than thì chỉ sử dụng trong thời gian ngắn, cần mở hé cửa để đảm bảo thông khí và chỉ sưởi ấm khi mọi người còn thức; không dùng sưởi qua đêm và đóng kín cửa phòng;

- Không nên để các loại máy sưởi bức xạ hồng ngoại (quạt sưởi, đèn sưởi, lò sưởi...) gần trẻ nhỏ, người già vì tia hồng ngoại mang nhiệt tác động trực tiếp lên bề mặt da, vừa gây khô da, khô mũi, nguy cơ bỏng và cháy cao. Khoảng cách tốt nhất khi đặt các máy sưởi này khoảng 1-2m và nên để chế độ quay với mục đích làm ấm phòng là chính, không nên chiếu sưởi trực tiếp vào người bởi các nguy cơ nói trên;

- Khi sử dụng chần điện phải kiểm tra kỹ trước khi sử dụng để phòng hư hỏng, đảm bảo cách điện và cách nhiệt của dây. Không giặt ướt để tránh tình trạng chập điện. Bật chế độ ấm vừa đủ và khi đủ ấm thì tắt trước khi sử dụng.

#### **4. Chú ý các biểu hiện của cơ thể:**

- Chú ý các biểu hiện: đau đầu, chóng mặt, tức ngực, khó chịu, tê bì chân tay... Khi có xuất hiện các triệu chứng cần lưu ý giữ ấm cơ thể ngay và đến cơ sở y tế kiểm tra sức khỏe;

- Thời tiết lạnh gây tăng thêm gánh nặng cho tim do vậy với người bị bệnh tim, huyết áp nên khám và làm theo lời khuyên của bác sĩ chuyên khoa. Nên kiểm tra theo dõi huyết áp thường xuyên kể cả người trẻ, người chưa có tiền sử bệnh lý tim mạch, huyết áp;

- Chú ý khi tiếp xúc kéo dài với nhiệt độ rất lạnh có thể gây giảm thân nhiệt, nhất là người già, gầy ốm, bị bệnh mãn tính, trẻ em suy dinh dưỡng, trẻ sơ sinh; Biểu hiện giảm thân nhiệt: run, kiệt sức, nhảm lẩn, mất trí nhớ, nói lơ và buồn ngủ... Ở trẻ sơ sinh có dấu hiệu da đỏ tươi hoặc da lạnh. Run rẩy là một dấu hiệu quan trọng đầu tiên cho thấy cơ thể đang mất nhiệt vì vậy cần phải sưởi ấm ngay;

- Khi bị nhiễm lạnh xuất hiện ho, sốt cần đi khám tại cơ sở y tế để có chẩn đoán và điều trị phù hợp. Không nên tự ý mua thuốc đặc biệt là thuốc kháng sinh để uống.

*Cục Quản lý môi trường y tế - Bộ Y tế*