

BỘ Y TẾ
TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG
GIÁO DỤC SỨC KHỎE TƯ

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Hà Nội, ngày 07 tháng 02 năm 2025

Số: 96 /GDSKTU

V/v tăng cường công tác truyền thông hướng dẫn các biện pháp bảo vệ sức khỏe người dân trước ảnh hưởng của rét đậm, rét hại.

Kính gửi: Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh, thành phố: Hà Giang, Cao Bằng, Bắc Kạn, Tuyên Quang, Lào Cai, Lai Châu, Điện Biên, Yên Bái, Sơn La, Hoà Bình, Lạng Sơn, Thái Nguyên, Phú Thọ, Bắc Giang, Vĩnh Phúc, Hà Nội, Bắc Ninh, Hưng Yên, Hải Dương, Quảng Ninh, Hải Phòng, Hà Nam, Thái Bình, Nam Định, Ninh Bình, Thanh Hoá, Nghệ An, Hà Tĩnh, Quảng Bình, Quảng Trị, Thừa Thiên Huế.

Thực hiện theo Công điện số 07/CD-TTg ngày 26/01/2025 của Thủ tướng Chính phủ và Công văn số 557/BYT-MT ngày 03/02/2025 của Cục Quản lý môi trường Y tế, Bộ Y tế về việc tăng cường hướng dẫn các biện pháp bảo vệ sức khỏe người dân trước ảnh hưởng của rét đậm, rét hại, Trung tâm Truyền thông – Giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế đề nghị Trung tâm Kiểm soát bệnh tật (CDC) tỉnh, thành phố tăng cường công tác truyền thông về bảo vệ sức khỏe người dân trước ảnh hưởng của rét đậm, rét hại, cụ thể như sau:

1. Nội dung truyền thông:

- Thường xuyên cập nhật thông tin, theo dõi chặt chẽ diễn biến tình hình rét đậm, rét hại trên địa bàn và kịp thời thông tin cho người dân biết chủ động thực hiện các biện pháp dự phòng, bảo vệ sức khỏe trong mùa lạnh.
- Thông tin cho cán bộ y tế các cấp, đặc biệt là tuyến y tế cơ sở về các biện pháp chăm sóc bảo vệ sức khỏe bản thân trước ảnh hưởng của rét đậm, rét hại để họ làm tốt công tác truyền thông chăm sóc sức khỏe mùa lạnh cho các đối tượng đích.
- Khuyến cáo các biện pháp dự phòng lạnh cho người dân, chú ý các biểu hiện sức khỏe của cơ thể đặc biệt là người già, trẻ nhỏ và phụ nữ có thai, những người phải làm việc trong thời tiết giá lạnh, dự phòng nhiễm độc khí CO (Dioxit Cacbon) trong nhà.
- Đối với những người phải làm việc ngoài trời, trong thời tiết lạnh cần giữ ấm cơ thể, trang bị và sử dụng đầy đủ đồ bảo hộ lao động như khẩu trang để bảo vệ đường hô hấp, quần, áo, mũ, giày, ủng ... để ủ ấm và tránh cơ thể bị nhiễm lạnh
- 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 chăm sóc sức khỏe mùa lạnh cho cộng đồng và người lao động”** (Hướng dẫn đính kèm của CV số 577/BYT-MT ngày 03/02/2025) của Cục Quản lý Môi trường Y tế, Bộ Y tế.

2. Đối tượng và địa bàn truyền thông:

- Tất cả người dân trong cộng đồng. Tuy nhiên, chú trọng nhiều hơn với người dân sống trong địa bàn thường xuyên bị ảnh hưởng rét đậm, rét hại;
- Công tác viên y tế, giáo viên, chính quyền và các đoàn thể (Hội phụ nữ, Đoàn Thanh niên) trong thôn, bản, ấp, khu phố và trường học ở khu vực.

3. Kênh truyền thông:

- Tăng cường truyền thông qua hệ thống thông tin đại chúng, đặc biệt ưu tiên truyền thông qua trang tin điện tử của các đơn vị, cổng thông tin của Sở Y tế, và mạng xã hội như zalo, fanpage, youtube,... để thông tin đến đối tượng được nhanh chóng và rộng rãi.
- Phối hợp với cơ quan thông tin đại chúng, báo chí, đài phát thanh và truyền hình địa phương và hệ thống truyền thông cơ sở để phòng, chống rét đậm, rét hại kéo dài, bảo đảm an toàn tính mạng, sức khỏe cho người dân trước ảnh hưởng của rét đậm, rét hại.

4. Tài liệu truyền thông:

- Chủ động sử dụng tài liệu truyền thông sẵn có của địa phương hoặc trung ương, ưu tiên những tài liệu truyền thông có thể truyền tải nhanh qua hệ thống truyền thông đa phương tiện, mạng xã hội như video clip, clip phát thanh, tài liệu truyền thông dưới dạng đồ họa.
- Tham khảo thêm thông tin và tài liệu truyền thông trên website của Bộ Y tế và theo đường link dưới đây:
 - ✓ <https://suckhoedoisong.vn/graphic-bo-y-te-huong-dan-ung-pho-ret-dam-ret-hai-nhat-la-voi-nguoi-gia-tre-em-169185408.htm>
 - ✓ <https://phongchongthientai.mard.gov.vn/Pages/tai-lieu-huong-dan-phong-tranh-ret.aspx>
 - ✓ <https://infographics.vn/nhung-nguoi-co-nguy-co-cao-gap-van-de-suc-khoe-trong-mua-lanh/210067.vna>
 - ✓ <https://infographics.vn/phong-lanh-cho-nguoi-dan-dac-biet-la-nguoi-gia-tre-em/210068.vna>

Trung tâm Truyền thông- Giáo dục sức khỏe Trung ương kính đề nghị Trung tâm Kiểm soát bệnh tật (CDC) tỉnh, thành phố căn cứ nội dung tại văn bản này và dựa trên tình hình thực tế tại địa phương để chỉ đạo và giám sát việc thực hiện công tác truyền thông hướng dẫn các biện pháp bảo vệ sức khỏe người dân trước ảnh hưởng của rét đậm, rét hại được kịp thời, hiệu quả.

Chi tiết xin liên hệ: *Ths. Trần Văn Tùng* _ Phòng Chỉ đạo tuyến - Hợp tác quốc tế, Trung tâm Truyền thông GDSK Trung ương; số 366 Đội Cấn, Ba Đình, Hà Nội.
Mobile: 0385.269.097; Email: Trantung.t5g@gmail.com

Trân trọng./ *Trần Văn Tùng*

Nơi nhận:

- Như trên;
- Thứ trưởng Nguyễn Thị Liên Hương (để b/c);
- Văn phòng Bộ Y tế (để b/c);
- Cục Quản lý môi trường Y tế (để phối hợp);
- Giám đốc (để b/c);
- Sở Y tế các tỉnh, thành phố như trên (để chỉ đạo);
- Phòng Thông tin Báo chí (để đăng tải trên website);
- Lưu: CĐT- HTQT, VT.

KT. GIÁM ĐỐC
PHÓ GIÁM ĐỐC

TRUNG TÂM
TRUYỀN THÔNG
GIÁO DỤC SỨC KHỎE
TRUNG ƯƠNG

Trịnh Ngọc Quang

Trịnh Ngọc Quang

HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC SỨC KHỎE MÙA LẠNH CHO CỘNG ĐỒNG VÀ NGƯỜI LAO ĐỘNG

(Ban hành kèm theo Công văn số 577/BYT-MT ngày 03 tháng 02 năm 2025)

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 bảo vệ sức khỏe mùa 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 9h 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 dây 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 vùng 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 chút muối loãng giúp sát trùng cổ họng và hạn chế viêm họng;

- Thường xuyên rửa tay với xà phòng để loại bỏ vi khuẩn, virus; 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 để 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, 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 là 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 áp 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.

4. Bảo đảm an toàn khi sử dụng các thiết bị sưởi ấm bằng điện

- 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 chăn điện phải kiểm tra kỹ trước khi sử dụng để phòng hư hỏng, đảm bảo cách điện và cách nhiệt của dây. Khi cần làm sạch chăn điện cần tuân thủ đúng hướng dẫn của nhà sản xuất để đảm bảo an toàn. Bật chế độ ấm vừa đủ và khi đủ ấm thì tắt trước khi sử dụng.

5. 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 để 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 lẫn, 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 bác sỹ để có chẩn đoán và điều trị phù hợp. Không nên tự ý mua thuốc đặc biệt là thuốc kháng sinh để uống.