

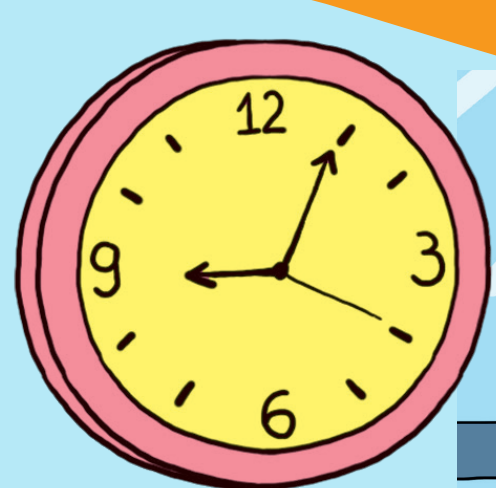


HƯỚNG DẪN DỰ PHÒNG BẢO VỆ SỨC KHOẺ TRONG MÙA LẠNH



Khi phải tiếp xúc quá lâu hoặc làm việc trong môi trường lạnh hoặc do thay đổi nhiệt độ môi trường đột ngột, **người dân, đặc biệt là người già, trẻ em và phụ nữ có thai** thường gặp một số vấn đề sức khỏe sau: 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...

HÃY THỰC HIỆN CÁC BIỆN PHÁP SAU ĐỂ BẢO VỆ SỨC KHOẺ



Hạn chế đi ra ngoài trời khi thời tiết quá lạnh và gió mạnh



Mặc ấm khi đi ngoài trời



Giữ cơ thể khô ráo, tránh bị ẩm ướt, đặc biệt là vùng cổ, tay chân



Sử dụng nước ấm để tắm, vệ sinh thân thể. Không nên tắm quá lâu, quá khuya, nơi có gió lùa



Thường xuyên rửa tay với xà phòng để loại bỏ vi khuẩn, vi rút



Cần vệ sinh miệng, họng sạch sẽ giúp sát trùng cổ họng và hạn chế viêm họng



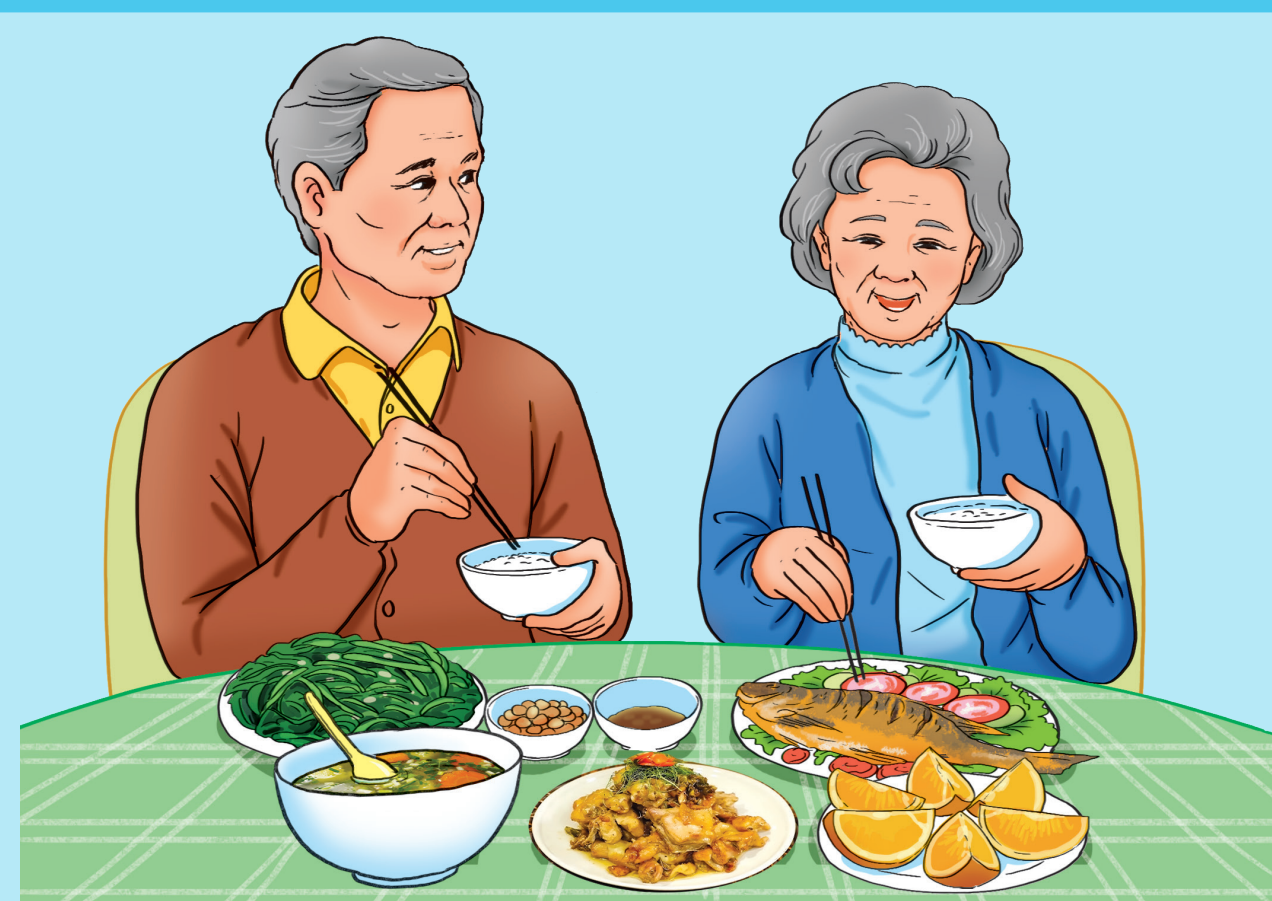
Tiêm vắc xin để phòng ngừa bệnh cúm



Người mắc bệnh tim mạch, hô hấp mạn tính, cơ xương khớp cần tuân thủ điều trị, có chế độ vận động và dinh dưỡng hợp lý theo hướng dẫn của cán bộ y tế



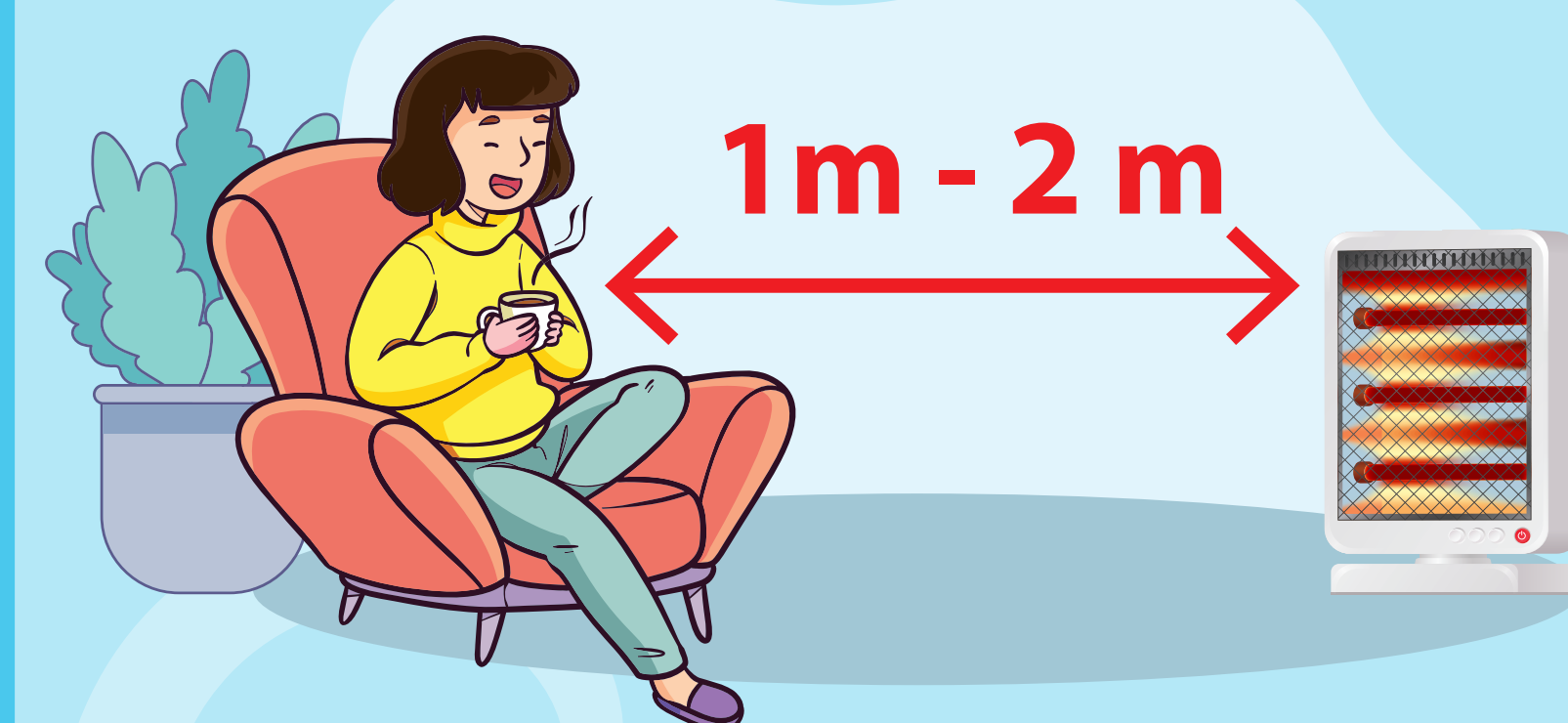
Thường xuyên cập nhật thông tin về thời tiết trên tất cả các phương tiện truyền thông



Ăn uống đủ chất, đảm bảo năng lượng chống rét. Tránh ăn đồ lạnh



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



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



Không sử dụng than củi, than tổ ong để sưởi ấm trong phòng kín



Không nên uống rượu bia, đồ uống có chất kích thích, **đặc biệt là người dân miền núi**



Trung tâm Truyền thông - Giáo dục sức khỏe Trung ương
Năm 2025

