

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

I. CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE THƯỜNG GẶP TRONG MÙA NẮNG NÓNG

Vào mùa nắng nóng có thể gặp phải một số vấn đề sức khỏe thường gặp là: Say nắng, say nóng hoặc đột quỵ do nóng.

Nguyên nhân chủ yếu là do phải tiếp xúc quá lâu hoặc làm việc trong môi trường nắng nóng, nhiệt độ cao 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, luyện tập với cường độ cao ở ngoài trời nắng lâu hoặc trong môi trường nóng bức: người lao động nông nghiệp, công nhân làm việc ở các lò gạch, lò luyện gang thép, v.v.
- + Những người mắc các bệnh mạn tính: tăng huyết áp, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, hen phế quản, đái tháo đường, v.v.



II. BIỂU HIỆN

Biểu hiện của các vấn đề sức khỏe thường gặp trong mùa nắng nóng phụ thuộc vào thời gian tiếp xúc với nắng nóng, mức độ tăng thân nhiệt của cơ thể.

+ **Mức độ nhẹ:** Mệt mỏi, khát nước, hoa mắt, chóng mặt, tăng nhịp tim, tăng nhịp thở, hồi hộp đánh trống ngực, chuột rút.

+ **Mức độ nặng:** 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 (tim đập nhanh, huyết áp tụt, ...) và có thể tử vong.

Mức độ nhẹ



Mệt mỏi, khát nước, hoa mắt, chóng mặt, tăng nhịp tim, tăng nhịp thở, hồi hộp đánh trống ngực, chuột rút.

Mức độ nặng



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 (tim đập nhanh, huyết áp tụt, ...) và có thể tử vong.

III. CÁCH XỬ TRÍ:

1. Mức độ nhẹ:

+ Chuyển 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 cơ thể nạn nhân bằng khăn mát hoặc có thể dội nước mát vào cơ thể nạn nhân rồi lau khô. Đặt khăn thấm nước mát hoặc nước đá tại các vị trí như vùng nách, vùng bẹn, hai bên cổ để giúp nhanh chóng giảm nhiệt độ cơ thể.

+ Nếu nạn nhân uống được nước, cho uống từng ngụm nhỏ nước mát. Tốt nhất là uống 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 vùng cơ bị chuột rút.
- + Lưu ý không để cho nhiều người vây quanh nạn nhân. Sau khoảng 10 - 15 phút các biểu hiện sẽ giảm dần.

2. Mức độ nặng:

Nếu nạn nhân có các biểu hiện ở mức độ nặng, cần gọi ngay cấp cứu 115 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.

Khi gặp vấn đề sức khỏe do nắng nóng, tùy theo mức độ biểu hiện mà cần nhanh chóng áp dụng những biện pháp xử trí phù hợp như sau:

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 cơ thể nạn nhân bằng khăn mát hoặc có thể dội nước mát vào cơ thể nạn nhân rồi lau khô. Đặt khăn thấm nước mát hoặc nước đá tại các vị trí như vùng nách, vùng bẹn, hai bên cổ để giúp nhanh chóng giảm nhiệt độ cơ thể.
- Nếu nạn nhân uống được nước, cho uống từng ngụm nhỏ nước mát. Tốt nhất là uống 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 vùng cơ bị chuột rút.



Lưu ý: Không để cho nhiều người vây quanh nạn nhân. Sau khoảng 10 - 15 phút các biểu hiện sẽ giảm dần.

Mức độ nặng:

- Nếu nạn nhân có các biểu hiện ở mức độ nặng, cần gọi ngay cấp cứu 115 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.



IV. BIỆN PHÁP DỰ PHÒNG:

1. Khuyến cáo chung:

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

✓ Những người đang ở trong phòng điều hòa nhiệt độ thấp không nên đi ra ngoài trời nắng đột ngột mà cần phải có một khoảng thời gian để cơ thể thích nghi với môi trường bên ngoài bằng cách tăng nhiệt độ điều hòa trong phòng hoặc ngồi nghỉ trong bóng mát trước khi đi ra ngoài trời.

✓ Mặc quần áo sáng màu, thoáng mát, thấm mồ hôi.

✓ Tăng cường ăn các loại rau xanh và hoa quả, nên có món canh trong bữa ăn hàng ngày. Đặc biệt cần uống tối thiểu 1,5 – 2 lít nước/ngày. Nên uống thành nhiều lần trong ngày, không nên uống quá nhiều nước trong một lần.

✓ Rèn luyện thân thể để nâng cao sức đề kháng và sức chống chịu của bản thân với điều kiện thời tiết nắng nóng.

2. Đối với những người phải làm việc trong thời tiết nắng nóng:

✓ Bố trí thời gian làm việc vào những lúc trời mát mẻ như vào sáng sớm hoặc chiều muộn. Hạn chế thời gian làm việc trong môi trường nhiệt độ cao. Nếu bắt buộc phải làm việc thì không nên làm việc quá lâu trong môi trường nóng bức, tránh các hoạt động thể lực quá sức. Nên định kỳ sau khoảng 45 phút đến 1 giờ làm việc thì nghỉ ngơi ở nơi thoáng mát trong khoảng thời gian từ 15 - 20 phút.

✓ Hạn chế tối đa diện tích tiếp xúc của ánh nắng lên cơ thể đặc biệt là vùng vai gáy. Sử dụng phương tiện bảo hộ cá nhân phù hợp khi làm việc ngoài trời nắng như quần áo bảo hộ lao động, mũ, nón, kính. Mặc quần áo rộng, thoáng mát và thấm mồ hôi. Có thể sử dụng thêm các loại kem chống nắng.

✓ Không sử dụng các loại đồ uống có cồn. Cần uống nước đều đặn trong suốt thời gian làm việc. Đặc biệt cần uống thêm các loại nước có bổ sung thêm muối và khoáng chất như Oresol đối với những người bị mất nhiều mồ hôi trong quá trình làm việc, khi uống nước cần tuân thủ hướng dẫn của nhà sản xuất.

✓ Thực hiện các biện pháp làm thoáng mát nơi làm việc như sử dụng mái che, các tấm phản chiếu nhiệt, vật liệu cách nhiệt, hệ thống phun nước, phun sương, lắp đặt hệ thống điều hòa, hệ thống quạt thông gió phù hợp.

Khuyến cáo phòng bệnh MÙA NẮNG NÓNG

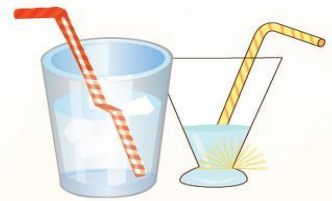


1

Hạn chế đi ra ngoài đường, ngoài trời nóng khi không thật cần thiết. Nếu bắt buộc phải đi ra đường, ngoài trời nóng thì phải đội mũ, mặc quần áo, đeo kính, khẩu trang... chống nóng.

Uống nhiều nước, đặc biệt là những người lao động ngoài trời, mất nước nhiều nên uống bổ sung nước chanh hoặc nước pha muối loãng, nước pha Oresol..., tuy nhiên, không nên uống nhiều nước đá hoặc nước quá lạnh để gây viêm họng.

2

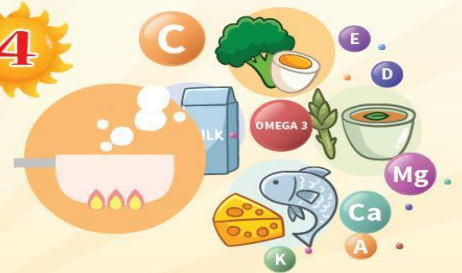


3

Không để nhiệt độ điều hòa trong phòng quá thấp; không để gió quạt thổi trực tiếp gần vào người.

Thực hiện ăn chín, uống chín; đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm; tăng cường dinh dưỡng, ăn thêm hoa quả để đảm bảo đủ vitamin, tăng cường sức đề kháng của cơ thể.

4



5

Tăng cường vệ sinh cá nhân, thường xuyên rửa tay với xà phòng đặc biệt trước khi chế biến thức ăn, trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh; vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước muối.

Thường xuyên lau sạch các bề mặt, vật dụng tiếp xúc hàng ngày, tay nắm cửa, tay vịn cầu thang, mặt bàn/ghế, sàn nhà, đồ chơi trẻ em, dụng cụ học tập... bằng xà phòng hoặc các chất tẩy rửa thông thường.

6



7

Sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh, phân, chất thải của trẻ phải được thu gom, đổ vào nhà tiêu hợp vệ sinh.

Nguồn: Công văn số 2196/SYT-NVY của Sở y tế Đà Nẵng 23/05/2023 về tài liệu của Bộ Y tế chăm sóc sức khỏe mùa nắng cho cộng đồng.