

Kính gửi: Trung tâm Y tế huyện, thành phố.

Hiện tại, tỉnh ta đang bước vào mùa nắng nóng có thể gặp phải một số vấn đề sức khỏe thường gặp như 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 đột ngột. Đối tượng có nguy cơ cao thường gặp, bao 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, các khu công nghiệp...; Những người mắc các bệnh mạn tính: tăng huyết áp, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, hen phế quản, đái tháo đường...

Nhằm bảo vệ sức khỏe người dân và chủ động phòng chống dịch bệnh trong mùa nắng nóng. Trung tâm Kiểm soát bệnh tật yêu cầu Trung tâm Y tế huyện, thành phố, các bệnh viện triển khai những nội dung sau đây:

1. Cơ sở khám chữa bệnh

Bảo đảm bố trí đủ cơ sở thuốc cấp cứu, giường bệnh, sẵn sàng các phương tiện cấp cứu để xử lý kịp thời các trường hợp cấp cứu thường gặp do thời tiết nắng nóng bất thường gây ra như các bệnh tim mạch, tai biến mạch máu não, đột quỵ do nóng, hô hấp, tiêu hóa... Chủ động lên kế hoạch tiếp nhận, xử trí, điều trị các bệnh mùa hè như sốt xuất huyết, tay chân miệng, viêm màng não do não mô cầu, viêm não Nhật Bản và các bệnh truyền nhiễm nguy hiểm thường gặp và mới nổi.

2. Trung tâm y tế huyện, thành phố

Chủ động tuyên truyền người dân áp dụng những biện pháp như sau:

2.1. Khuyến cáo chung

- Hạn chế đi ra ngoài trời nắng trong những ngày nắng nóng.
- Những người đang ở trong phòng điều hòa nhiệt độ thấp không nên đi ra ngoài trời nắng đột ngột, 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 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.

- 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.

2.2. 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 10 - 15 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.

Đề nghị lãnh đạo các đơn vị chỉ đạo tăng cường kiểm tra, giám sát và tuyên truyền. Bên cạnh đó, cần có sự tham gia tích cực của người dân, nhất là thực hiện nghiêm túc khuyến cáo của ngành y tế, tăng cường dinh dưỡng để đẩy lùi nguy cơ mắc các dịch bệnh./.

Nơi nhận:

- Như trên;
- Sở Y tế (b/c) ;
- Bệnh viện tỉnh (t/h);
- Lưu: VT, KSBTN.

GIÁM ĐỐC

Nguyễn Nhị Linh