

SỞ Y TẾ TỈNH QUẢNG TRỊ
TRUNG TÂM
KIỂM SOÁT BỆNH TẬT

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

Số: 72 / KSBT-TTGDSK
V/v tăng cường công tác truyền
thông phòng, chống và giảm thiểu
ảnh hưởng bất lợi của rét đậm, rét hại

Quảng Trị, ngày 12 tháng 01 năm 2026

Kính gửi:

- Bệnh viện đa khoa tỉnh Quảng Trị;
- Các bệnh viện đa khoa khu vực;
- Các Trung tâm Y tế khu vực.

Theo dự báo của Trung tâm Dự báo Khí tượng Thủy văn Quốc gia, trong thời gian tới, thời tiết có khả năng xuất hiện các đợt rét đậm, rét hại trên diện rộng, ảnh hưởng đến sức khỏe người dân, nhất là người già, trẻ em, phụ nữ mang thai và người mắc bệnh mạn tính. Để chủ động triển khai công tác truyền thông phòng, chống và giảm thiểu ảnh hưởng bất lợi của rét đậm, rét hại đối với sức khỏe cộng đồng, Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh đề nghị các bệnh viện đa khoa, Trung tâm Y tế khu vực triển khai đồng bộ các giải pháp, phối hợp với các ban, ngành, chính quyền địa phương đẩy mạnh công tác truyền thông, chủ động phòng, chống rét đậm, rét hại với một số nội dung trọng tâm sau:

I. Nội dung truyền thông tập trung

1. Thường xuyên cập nhật thông tin dự báo của Trung tâm Dự báo Khí tượng Thủy văn Quốc gia về rét đậm, rét hại. Phổ biến, hướng dẫn chăm sóc sức khỏe mùa lạnh cho cộng đồng và người lao động (được gửi kèm theo) cho cán bộ, nhân viên y tế để có thể tuyên truyền và tư vấn cho mọi người dân trên địa bàn.
2. Chủ động xây dựng kế hoạch, phương án truyền thông khi thời tiết xuất hiện rét đậm, rét hại, hướng dẫn phòng ngừa các bệnh thường gặp như cúm, viêm đường hô hấp, đột quỵ do lạnh. Hạn chế ra ngoài khi trời rét đậm, rét hại, sử dụng các thiết bị sưởi ấm an toàn, phòng ngừa ngộ độc khí CO (carbon monoxide) trong nhà. Hướng dẫn cách phát hiện sớm và đến cơ sở y tế kịp thời khi có dấu hiệu ảnh hưởng đến sức khỏe do rét.
3. Chủ động phối hợp với các đơn vị liên quan trên địa bàn (thông tấn, báo chí, khí tượng thủy văn, giáo dục, lao động – thương binh và xã hội, nông nghiệp...) trong công tác truyền thông nhằm bảo đảm thống nhất nội dung, tránh thông tin sai lệch.

II. Đối tượng và địa bàn truyền thông

1. Tất cả người dân trong cộng đồng. Tập trung nhiều hơn với người dân sống trong địa bàn thường xuyên bị ảnh hưởng rét đậm, rét hại;
2. Đẩy mạnh truyền thông tại các khu vực miền núi, vùng sâu, biên giới, vùng có điều kiện kinh tế – xã hội khó khăn, bảo đảm thông tin truyền thông phù hợp với từng nhóm đối tượng, dễ hiểu, dễ thực hiện.

III. Phương pháp truyền thông

1. Truyền thông phủ rộng trên phương tiện truyền thông của ngành y tế và các cơ quan thông tin đại chúng, truyền thông bằng nhiều hình thức, bằng nhiều thứ tiếng phù hợp với từng địa phương.

2. Truyền thông trên trang thông tin điện tử, Fanpage, Youtube của đơn vị; cơ quan thông tin đại chúng, báo chí của địa phương, hệ thống truyền thông cơ sở. Xây dựng các sản phẩm, thông điệp truyền thông về biện pháp phòng, chống rét đậm, rét hại phù hợp với phong tục, tập quán, ngôn ngữ của từng địa phương.

3. Phối hợp cùng ngành Giáo dục và Đào tạo tại địa phương, hướng dẫn và tổ chức triển khai các hoạt động phòng, chống rét đậm, rét hại tại các cơ sở giáo dục, nhất là các trường mẫu giáo, nhà trẻ, thực hiện tốt công tác truyền thông trong học đường về phòng, chống rét đậm, rét hại.

IV. Tài liệu truyền thông

Theo nhu cầu thực tế, các tỉnh, thành phố, 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 hình thức cập nhật, đa dạng, phù hợp.

Tham khảo thêm thông tin và tài liệu truyền thông trên trang website của Bộ Y tế và Trung tâm Truyền thông - Giáo dục sức khỏe Trung ương theo đường link:

- ✓ <https://suckhoedoisong.vn/mien-bac-buoc-vao-dot-ret-dam-ret-hai-keo-dai-169260106060820224.htm>
- ✓ <https://phongchongthientai.mard.gov.vn/Pages/tai-lieu-uong-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>

Kính đề nghị các bệnh viện đa khoa, Trung tâm Y tế khu vực căn cứ nội dung tại văn bản này, chủ động dựa trên tình hình thực tế tại địa phương để chỉ đạo và giám sát việc thực hiện công tác truyền thông trong phòng, chống rét đậm, rét hại được kịp thời, hiệu quả. *uoc*

Trân trọng cảm ơn!

Nơi nhận:

- Như trên;
- Sở Y tế (b/c);
- Lãnh đạo Trung tâm;
- Lưu: VT, TTGDSK.

**KT. GIÁM ĐỐC
PHÓ GIÁM ĐỐC**



Lê Thị Thúy Hồng



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 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 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;
- Chăm 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 chần 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 chần 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 sĩ để có chẩn đoán và điều trị phù hợp. Không nên tự ý mua thuốc đặc biệt là thuốc kháng sinh để uống.