

BÀI TUYÊN TRUYỀN
VỀ VIỆC ĐẢM BẢO AN TOÀN CHO CB-GV-NV- HỌC SINH VÀ ỨNG PHÓ
VỚI NẮNG NÓNG TẠI TRƯỜNG HỌC

Căn cứ công điện số : 779/CĐ-BGDĐT ngày 19 tháng 5 năm 2023 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc đảm bảo an toàn cho CB-GV-NV-HS và ứng phó với nắng nóng tại các cơ sở giáo dục;

Thực hiện Công văn 2792/SGDĐT-CTTT ngày 06 tháng 6 năm 2023 của Sở Giáo dục và Đào tạo về việc đảm bảo an toàn cho CB-GV-NV-HS và ứng phó với nắng nóng tại các cơ sở giáo dục.

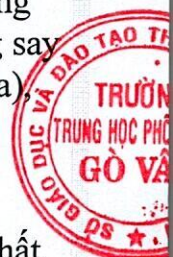
Trường THPT Gò Vấp tổ chức tuyên truyền để đảm bảo sức khỏe cho toàn CB-GV-NV-HS thực hiện các nhiệm vụ học tập và tổ chức các hoạt động giáo dục tại trường như sau.

Những ngày nắng nóng, trong cả nước đã tiếp nhận nhiều trường hợp nhập viện liên quan đến nắng nóng, trong đó có nhiều người cao tuổi và trẻ em. Với người cao tuổi, nắng nóng là nguyên nhân chủ yếu làm gia tăng các bệnh về hô hấp, tim mạch, huyết áp thần kinh... Với trẻ nhỏ, nhiệt độ và độ ẩm không khí tăng cao bất thường kéo theo nguy cơ trẻ bị suy kiệt vì nóng, thậm chí là say nắng.

Trẻ em và người cao tuổi là đối tượng dễ bị say nắng, say nóng vì khả năng điều nhiệt, thích nghi kém với nắng nóng. Các dấu hiệu nhẹ ban đầu của say nắng say nóng là nhịp tim nhanh, thở nhanh, đỏ da (do cơ chế thải nhiệt- giãn mạch dưới da), có thể vã mồ hôi, kèm theo hoa mắt, chóng mặt, đau đầu, buồn nôn.

1. Một số bệnh người cao tuổi dễ mắc do nắng nóng như:

- Mất nước và điện giải do thời tiết nắng nóng, đặc biệt nếu bị rối loạn tiêu hóa, nhất là nôn mửa, tiêu chảy do ăn uống không hợp vệ sinh hoặc ăn thực phẩm bẩn, không rõ nguồn gốc hoặc thức ăn thiu, ôi.
- Dễ bị rối loạn hệ thần kinh, hệ tim mạch bởi sự mất nước, chất điện giải nhưng khả năng tự điều chỉnh của người cao tuổi là rất khó khăn vì mọi chức năng đã suy giảm, hệ thần kinh đã bị trì trệ.
- Tăng huyết áp đột ngột, nếu nhẹ có thể thấy hoa mắt chóng mặt, buồn nôn, nôn, nhức đầu, loạn nhịp tim, nếu nặng có thể xuất huyết não, đột quỵ.
- Bệnh đường hô hấp do chế độ sinh hoạt hàng ngày không hợp lý (đang đi ngoài nắng về lại tắm ngay hoặc cho quạt chiếu thẳng vào người cho đỡ nóng, giảm mồ hôi), nếu nhẹ có thể gây viêm đường hô hấp trên (viêm mũi, họng, viêm xoang...), nếu nặng có thể viêm phế quản, viêm phổi.



- Do nắng nóng, người cao tuổi lúc ngủ, nghỉ không nằm màn có thể mắc các bệnh do côn trùng đốt, nhất là bệnh sốt xuất huyết.
- Đau nhức xương khớp vào mùa hè ở người cao tuổi thường xuất hiện ở các khớp gối, cột sống thắt lưng, khớp bàn tay, bàn chân.
- Ngoài ra, vào mùa nắng nóng, một số bệnh về da cũng thường gặp ở người cao tuổi (viêm da dị ứng gây ngứa, bệnh Zona...).

2. Một số bệnh hay gặp của trẻ em khi nắng nóng:

- Trẻ bị bệnh cấp tính, đặc biệt là sốt và bệnh đường tiêu hóa; trẻ vận động quá nhiều, nhất là nếu chưa quen với nắng nóng, lại quá mập hoặc không thật khỏe mạnh; trẻ đang dùng các loại thuốc làm giảm khả năng điều hòa nhiệt của cơ thể,

3. Đề chủ động phòng bệnh mùa nắng nóng, Cục Y tế dự phòng – Bộ Y tế vừa đưa ra 7 khuyến cáo đến người dân về các biện pháp đơn giản nhưng hiệu quả. Cụ thể:

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

Phê duyệt Ban giám hiệu
Hiệu trưởng

Lê Thị Xuân Dung

Nhân viên y tế


Đặng Thị Cẩm Lê