**HCDC khuyến cáo bảo vệ sức khỏe trong mùa nắng nóng**

**VTV.vn - Trung tâm Kiểm soát bệnh tật TP. Hồ Chí Minh (HCDC) vừa có khuyến cáo đến người dân về thích nghi và bảo vệ bản thân trong mùa nắng nóng.**

[**Cảnh báo bệnh viêm não gia tăng mùa nắng nóng**](https://vtv.vn/xa-hoi/canh-bao-benh-viem-nao-gia-tang-mua-nang-nong-20230721195404911.htm)

Theo HCDC, TP. Hồ Chí Minh và khu vực Nam Bộ đang bước vào giai đoạn nắng nóng gay gắt. Nắng nóng không chỉ là một hiện tượng thời tiết, mà còn là một trong những biểu hiện rõ ràng của biến đổi khí hậu. Trái đất đang nóng lên và sự gia tăng số lượng và cường độ của các đợt nắng nóng là một dấu hiệu rõ ràng của tình trạng này.

Nắng nóng không chỉ gây khó chịu mà còn có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta. Các vấn đề sức khỏe thường gặp trong mùa nắng nóng bao gồm: Say nắng, say nóng hay đột quỵ. Nguyên nhân chủ yếu là do tiếp xúc nhiều giờ trong điều kiện nắng nóng, không nghỉ ngơi và bổ sung nước, hoặc là do thay đổi nhiệt độ đột ngột.

1. **Nhóm đối tượng có nguy cơ cao bị ảnh hưởng do nắng nóng**

Người già, trẻ em, phụ nữ: Là những người có khả năng chịu đựng kém

Người lao động ngoài trời: Công nhân, nông dân, vận động viên thể thao, bộ đội huấn luyện ngoài thao trường, nhân viên giao hàng… người lao động nông nghiệp, công nhân làm việc ở các lò gạch, lò luyện gang thép…

Người mắc các bệnh mãn tính: tim mạch, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính, hen phế quản, đái tháo đường, gan, ung thư…

1. **Phòng ngừa các bệnh do nắng nóng thế nào?**

Uống đủ nước: Nên uống thành nhiều lần trong ngày, không nên uống quá nhiều nước trong một lần.

Hạn chế tiếp xúc với nắng nóng: Tránh ra ngoài trời trong khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều. Khi phải ra ngoài, hãy che chắn cơ thể khỏi ánh nắng bằng cách đeo khẩu trang, váy chống nắng, áo khoác dài tay, găng tay và vớ chân. Chọn những chất liệu vải thông thoáng và dễ thấm hút mồ hôi.

Nghỉ ngơi và thích nghi với nhiệt độ: Nếu bạn đang ở trong phòng điều hòa, hãy tạo khoảng thời gian để cơ thể thích nghi với môi trường bên ngoài trước khi ra ngoài trời.

Ăn uống hợp lý: Tăng cường ăn rau xanh và hoa quả, có món canh trong bữa ăn hàng ngày. Đặc biệt, hãy uống đủ nước và tránh uống quá nhiều cà phê hoặc đồ uống có cồn.

Rèn luyện thân thể và tăng cường sức đề kháng: Thường xuyên tập thể dục để cơ thể luôn khỏe mạnh.

1. **Lời khuyên với những người phải làm việc trong thời tiết nắng nóng**

Bố trí thời gian làm việc: Hãy làm việc vào những lúc trời mát nhất trong ngày, chẳng hạn vào sáng sớm hoặc chiều muộn. Hạn chế làm việc trong môi trường nhiệt độ cao.

Nghỉ ngơi định kỳ: Sau khoảng 45 phút đến 1 giờ làm việc, hãy nghỉ ngơi ở nơi thoáng mát trong 5-10 phút.

Bảo vệ cơ thể khỏi ánh nắng: Hạn chế tiếp xúc với ánh nắng, đặc biệt là vùng vai gáy. Sử dụng phương tiện bảo hộ cá nhân như mũ, nón, kính và quần áo bảo hộ lao động. Mặc quần áo rộng, thoáng mát và thấm hút mồ hôi. Có thể sử dụng kem chống nắng để bảo vệ da.

Uống đủ nước: Uống nước đều đặn trong suốt thời gian làm việc. Đặc biệt, cần uống thêm các loại nước có bổ sung muối và khoáng chất như Oresol đối với những người mất nhiều mồ hôi. Đặc biệt không sử dụng các loại đồ uống có cồn.

Làm thoáng mát nơi làm việc: Sử dụng mái che, tấm phản chiếu nhiệt, vật liệu cách nhiệt, hệ thống phun nước, phun sương, lắp đặt hệ thống điều hòa và quạt thông gió.

Dinh dưỡng đầy đủ: Cung cấp đủ chất dinh dưỡng, vitamin và khoáng chất. Ăn đủ loại thực phẩm như cá, thịt, trứng, rau và trái cây để tăng cường sức đề kháng. Tránh các đường hấp thu nhanh như nước ngọt, bánh kẹo…