UBND XÃ HÀ ĐÔNG
TRẠM Y TẾ XÃ

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

Số:39 /TB – TYT

Hà Đông, ngày 10 *tháng 11 năm 2026*

BÀI TUYÊN TRUYỀN
Chủ động bảo vệ sức khỏe trước diễn biến cực đoan của thời tiết

Kính thưa toàn thể Nhân dân!

Thời gian gần đây, thời tiết có những diễn biến bất thường, nhiệt độ thay đổi đột ngột từ nóng sang lạnh, có sự chênh lệch nhiệt độ giữa ngày và đêm. Sự thay đổi này khiến cơ thể chưa kịp thích nghi, làm tăng nguy cơ mắc các bệnh về đường hô hấp, tim mạch, huyết áp và nhiều vấn đề sức khỏe khác.

Đặc biệt, người cao tuổi, trẻ em, phụ nữ mang thai, người mắc bệnh mạn tính như tăng huyết áp, bệnh tim mạch, đái tháo đường, hen phế quản, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính là những đối tượng cần được quan tâm và bảo vệ sức khỏe nhiều hơn.

Để chủ động phòng bệnh, bảo vệ sức khỏe cho bản thân, gia đình và cộng đồng, Trạm Y tế xã Hà Đông khuyến cáo toàn thể Nhân dân thực hiện tốt một số biện pháp sau:

1. Giữ ấm cơ thể, tránh thay đổi nhiệt độ đột ngột

Mặc đủ ấm, ưu tiên quần áo nhiều lớp để dễ điều chỉnh theo nhiệt độ môi trường; chú ý giữ ấm vùng cổ, ngực, bàn tay, bàn chân và đầu.

Hạn chế đi ra ngoài trời khi nhiệt độ xuống thấp, nhất là sáng sớm và ban đêm. Nếu phải ra ngoài, cần mặc đủ ấm, đeo khẩu trang và che chắn cơ thể phù hợp.

Không tắm nước lạnh khi thời tiết chuyển rét; không tắm quá muộn, không tắm ở nơi có gió lùa. Nên tắm bằng nước ấm, trong phòng kín gió và thời gian vừa phải.

Giữ nhà cửa sạch sẽ, kín gió nhưng vẫn bảo đảm thông thoáng, tránh để không khí trong nhà quá bí.

2. Chủ động phòng các bệnh đường hô hấp

Khi thời tiết chuyển lạnh đột ngột, các bệnh như cảm cúm, viêm đường hô hấp, viêm phế quản, viêm phổi có nguy cơ gia tăng, mỗi người dân cần:

+ Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch, đặc biệt trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.

+ Đeo khẩu trang khi đến nơi đông người, nơi công cộng hoặc khi tiếp xúc với người có biểu hiện ho, sốt, sổ mũi.

+ Che miệng, mũi khi ho hoặc hắt hơi; không khạc nhổ bừa bãi. Giữ vệ sinh môi trường sống, vệ sinh mũi họng đúng cách.

+ Tiêm vắc xin phòng cúm và các loại vắc xin phù hợp theo khuyến cáo của ngành Y tế, đặc biệt đối với người cao tuổi, trẻ nhỏ và người mắc bệnh mạn tính.

+ Khi có biểu hiện sốt, ho, đau họng, khó thở hoặc tình trạng bệnh diễn biến nặng, cần đến cơ sở y tế để được khám và tư vấn, không tự ý mua thuốc kháng sinh hoặc sử dụng thuốc không theo hướng dẫn của cán bộ y tế.

3. Đặc biệt chú ý phòng ngừa bệnh tim mạch, đột quỵ và tăng huyết áp

Thời tiết thay đổi đột ngột, đặc biệt khi nhiệt độ giảm sâu, có thể làm mạch máu co lại, huyết áp tăng và khiến tim phải hoạt động nhiều hơn. Điều này làm tăng nguy cơ xảy ra các biến cố tim mạch, nhất là ở người cao tuổi và người có bệnh nền.

Vì vậy: Người mắc bệnh tăng huyết áp, tim mạch cần uống thuốc đều đặn theo đơn, không tự ý bỏ thuốc hoặc thay đổi liều lượng.

Thường xuyên kiểm tra huyết áp, theo dõi sức khỏe và tái khám đúng lịch.

Không nên ra ngoài tập thể dục quá sớm khi trời lạnh. Nên tập luyện vào thời điểm trời ấm hơn, lựa chọn hình thức vận động nhẹ nhàng, phù hợp với sức khỏe.

Trước khi vận động cần khởi động kỹ, tránh gắng sức đột ngột.

Hạn chế ăn mặn, thức ăn nhiều dầu mỡ; không hút thuốc lá, hạn chế rượu bia.

Đặc biệt lưu ý: Nếu xuất hiện các dấu hiệu như méo miệng, yếu hoặc liệt một bên tay chân, nói khó, nói ngọng, đau đầu dữ dội đột ngột, cần nghĩ đến nguy cơ đột quỵ và gọi cấp cứu 115 ngay. Không tự ý cạo gió, chích máu hoặc cho người bệnh uống thuốc khi chưa có chỉ định.

4. Chú ý chế độ dinh dưỡng và sinh hoạt hợp lý

Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, tăng cường rau xanh, trái cây tươi, thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất.

Ưu tiên thức ăn nóng, dễ tiêu hóa; uống đủ nước mỗi ngày, không đợi đến khi khát mới uống.

Ngủ đủ giấc, giữ tinh thần thoải mái, tránh thức khuya và làm việc quá sức.

Duy trì vận động thể lực phù hợp với lứa tuổi và tình trạng sức khỏe.

Không sử dụng rượu bia để làm ấm cơ thể vì rượu bia có thể làm tăng mất nhiệt và gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.

5. Quan tâm chăm sóc các đối tượng có nguy cơ cao

Đối với người cao tuổi: Gia đình cần thường xuyên quan tâm, nhắc nhở mặc đủ ấm, ăn uống đầy đủ, theo dõi huyết áp và không để người cao tuổi ra ngoài trời lạnh đột ngột.

Đối với trẻ em: Giữ ấm phù hợp, nhất là vùng cổ, ngực, bàn tay và bàn chân; cho trẻ ăn uống đầy đủ, giữ vệ sinh cá nhân, tiêm chủng đúng lịch. Khi trẻ sốt cao, bỏ

bú, li bì, thở nhanh, khó thở hoặc có biểu hiện bất thường cần đưa trẻ đến cơ sở y tế kịp thời.

Đối với người mắc bệnh mạn tính: Cần tuân thủ điều trị, không tự ý ngừng thuốc, chủ động tái khám và liên hệ với nhân viên y tế khi sức khỏe có dấu hiệu bất thường.

Kính thưa toàn thể Nhân dân!

Thời tiết cực đoan và sự thay đổi nhiệt độ đột ngột là yếu tố nguy cơ ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe. Tuy nhiên, chúng ta hoàn toàn có thể hạn chế những tác động bất lợi bằng việc chủ động phòng bệnh, giữ ấm cơ thể, ăn uống khoa học, sinh hoạt hợp lý và theo dõi sức khỏe thường xuyên.

Mỗi người dân hãy nâng cao ý thức tự chăm sóc sức khỏe cho bản thân; mỗi gia đình hãy quan tâm nhiều hơn đến người cao tuổi và trẻ nhỏ; không chủ quan trước những dấu hiệu bất thường của cơ thể.

Khi có vấn đề về sức khỏe, hãy đến Trạm Y tế xã Hà Đông hoặc cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, thăm khám và hướng dẫn điều trị kịp thời.

Trạm Y tế xã Hà Đông kính chúc toàn thể Nhân dân luôn mạnh khỏe, chủ động phòng bệnh, bảo vệ sức khỏe bản thân, gia đình và cộng đồng!

Xin trân trọng cảm ơn!

Nơi nhận:
- UBND xã;
- Phòng VHXH;
- TTDV sự nghiệp công;
- Các trường học trên địa bàn;
- Lưu VT TYT.

TM. TRẠM Y TẾ
Giám đốc

U.B.N.D XÃ HÀ ĐÔNG T.P HẢI PHÒNG
TRẠM Y TẾ

BSCK1. Nguyễn Văn Thành