

**ỦY BAN NHÂN DÂN
PHƯỜNG HỒNG AN**

Số: /UBND-VHXH
V/v khuyến cáo bảo vệ sức khỏe người
dân trong thời điểm AQI ở mức cao

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

Hồng An, ngày tháng năm 2026

Kính gửi:

- Các phòng, ban, đơn vị, đoàn thể phường;
- Trạm Y tế phường;
- Trung tâm Dịch vụ sự nghiệp công;
- Cổng Thông tin điện tử phường.

Thực hiện Công văn số 658/SYT-KSBT ngày 19/01/2026 của Sở Y tế về việc khuyến cáo bảo vệ sức khỏe người dân trong thời điểm chỉ số chất lượng không khí Việt Nam (viết tắt là AQI) ở mức cao.

UBND phường Hồng An đề nghị các đơn vị khẩn trương, tập trung triển khai thực hiện một số nội dung sau:

1. Các phòng, ban, đơn vị, đoàn thể phường

- Tăng cường tổ chức phổ biến, hướng dẫn về tài liệu Khuyến cáo phòng, chống ảnh hưởng của ô nhiễm không khí tới sức khỏe cộng đồng do Cục Phòng bệnh xây dựng (*nội dung chi tiết tại phụ lục kèm theo*) tới cán bộ, công chức, viên chức, người lao động, giáo viên, học sinh tại đơn vị.

- Liên tục cập nhật thông tin về chất lượng không khí, theo dõi chỉ số VN_AQI trên ứng dụng VNAir; tuyên truyền, khuyến cáo người dân hạn chế tối đa các hoạt động ngoài trời trong thời điểm AQI ở mức cao để bảo đảm sức khỏe.

2. Trạm Y tế phường, Trung tâm Dịch vụ sự nghiệp công,

- Thực hiện tổ chức tuyên truyền, truyền thông về tài liệu Khuyến cáo phòng, chống ảnh hưởng của ô nhiễm không khí tới sức khỏe cộng đồng và Hướng dẫn phòng tránh phơi nhiễm PM2.5/PM10 cho nhóm nhạy cảm (đặc biệt là người già, trẻ em, người có bệnh lý nền về hô hấp) người dân trên địa bàn (*nội dung chi tiết tại phụ lục kèm theo*) nhằm nâng cao nhận thức, bảo vệ sức khỏe cộng đồng trước tình trạng ô nhiễm môi trường ngày càng nghiêm trọng trên địa bàn thành phố.

- Thực hiện báo cáo việc tổ chức tuyên truyền, truyền thông tại đơn vị về UBND phường (*qua Phòng Văn hoá - Xã hội*) **trước ngày 25/01/2026** để tổng hợp, báo cáo Trung tâm Kiểm soát bệnh tật thành phố theo quy định.

3. Giao phòng Văn hoá - Xã hội tổng hợp, báo cáo Trung tâm Kiểm soát bệnh tật thành phố trước ngày 26/01/2025.

UBND phường Hồng An thông báo để các đơn vị biết, triển khai thực hiện và báo cáo đúng thời gian quy định./.

Nơi nhận:

- Như trên;
- CT, các PCT UNND phường;
- Lưu VT, VHXH.

**TM. ỦY BAN NHÂN DÂN
KT. CHỦ TỊCH
PHÓ CHỦ TỊCH**

Lê Thị Lan

KHUYẾN CÁO
PHÒNG, CHỐNG ẢNH HƯỞNG CỦA Ô NHIỄM KHÔNG KHÍ TỚI
SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG

Chất lượng không khí và mức độ ảnh hưởng đến sức khỏe con người được đánh giá bằng chỉ số chất lượng không khí Việt Nam (viết tắt là AQI).

Chỉ số AQI được tính theo thang điểm (06 khoảng giá trị AQI) tương ứng với biểu tượng và các màu sắc để cảnh báo chất lượng không khí và mức độ ảnh hưởng tới sức khỏe con người, cụ thể như sau:

Khoảng giá trị AQI	Chất lượng không khí	Màu sắc	Ảnh hưởng tới sức khỏe con người
0 – 50	Tốt	Xanh	Chất lượng không khí tốt, không ảnh hưởng tới sức khỏe
51 – 100	Trung bình	Vàng	Chất lượng không khí ở mức chấp nhận được. Tuy nhiên đối với những người nhạy cảm (người cao tuổi, trẻ em, người mắc các bệnh hô hấp, tim mạch...) có thể chịu những tác động nhất định tới sức khỏe.
101 – 150	Kém	Da cam	Những người nhạy cảm gặp phải các vấn đề về sức khỏe, những người bình thường ít ảnh hưởng.
151 – 200	Xấu	Đỏ	Những người bình thường bắt đầu có các ảnh hưởng tới sức khỏe, nhóm người nhạy cảm có thể gặp những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng hơn.
201 – 300	Rất xấu	Tím	Cảnh báo hướng tới sức khỏe: mọi người bị ảnh hưởng tới sức khỏe nghiêm trọng hơn.
301 – 500	Nguy hại	Nâu	Cảnh báo khẩn cấp về sức khỏe: Toàn bộ dân số bị ảnh hưởng tới sức khỏe tới mức nghiêm trọng.

Thông tin về chất lượng không khí của các tỉnh, thành phố thường xuyên được cập nhật trên trang thông tin điện tử của Bộ Nông nghiệp và Môi trường (<https://cem.gov.vn>) và Sở Nông nghiệp và Môi trường.

1. Các biện pháp dự phòng, bảo vệ sức khỏe chung

a) Thường xuyên theo dõi tình hình chất lượng không khí trên trang thông tin điện tử của Bộ Tài nguyên và Môi trường, Sở Tài nguyên và Môi trường để thực hiện các biện pháp dự phòng, bảo vệ sức khỏe phù hợp.

b) Khi ra khỏi nhà thường xuyên đeo khẩu trang đảm bảo chất lượng và đeo khẩu trang đúng quy cách.

c) Thường xuyên vệ sinh phòng ở và nhà cửa, dọn dẹp thông thoáng môi trường sống. Nên sử dụng khẩu trang, kính bảo vệ mắt khi làm vệ sinh, dọn dẹp nếu có nhiều bụi hoặc không khí bị ô nhiễm từ mức kém đến mức nguy hại.

d) Hạn chế sử dụng hoặc thay thế sử dụng bếp than tổ ong, củi, đốt rơm rạ bằng bếp điện, bếp từ hoặc bếp ga.

đ) Trồng cây xanh giúp ngăn bụi và làm sạch không khí.

Với người hút thuốc lá, thuốc lào: nên bỏ hẳn hoặc hạn chế hút; không nên hút thuốc trong nhà. Với người không hút thuốc nên tránh xa khói thuốc.

f) Thường xuyên tự theo dõi sức khỏe và thực hiện khám sức khỏe định kỳ.

g) Đối với những người nhạy cảm với các chất ô nhiễm trong không khí (*trẻ em, phụ nữ mang thai, người mắc bệnh hô hấp, tim mạch, người cao tuổi*):

- Nên tránh tiếp xúc với các nguồn phát thải chất ô nhiễm không khí từ phương tiện giao thông; các công trình xây dựng; khu vực đun nấu đốt nhiên liệu bằng than, củi, rơm rạ hoặc các khu vực có nguy cơ ô nhiễm không khí khác.

- Trong thời điểm không khí bị ô nhiễm nếu xuất hiện các triệu chứng hoặc bệnh cấp tính như sốt, viêm mũi họng, viêm phổi phế quản, huyết áp, tim mạch... cần đến ngay các cơ sở y tế để khám và được tư vấn, điều trị.

- Tăng cường dinh dưỡng nâng cao thể trạng và sức đề kháng.

- Nên chú ý giữ ấm cơ thể về mùa đông, tránh bị nhiễm lạnh đột ngột.

- Người mắc các bệnh hô hấp, tim mạch cần tuân thủ và duy trì điều trị theo đơn của bác sĩ chuyên khoa. Nếu có dấu hiệu khó chịu, tăng nặng nên đến ngay các cơ sở y tế chuyên khoa để khám và được tư vấn, điều trị.

- Người già, người mắc các bệnh hô hấp, tim mạch cần tuân thủ việc khám sức khỏe định kỳ.

2. Các biện pháp dự phòng, bảo vệ sức khỏe khi chỉ số chất lượng không khí ở mức trung bình (VN_AQI ở mức 51 – 100)

a) Đối với người bình thường: tham gia các hoạt động ngoài trời không hạn chế.

b) Đối với những người nhạy cảm

- Giảm thời gian hoạt động ngoài trời và các hoạt động vận động cần gắng sức.

- Theo dõi sức khỏe, nếu xuất hiện các triệu chứng cấp tính như khó thở, ho, sốt cần đến ngay các cơ sở y tế để khám và được tư vấn, điều trị.

3. Các biện pháp dự phòng, bảo vệ sức khỏe khi chỉ số chất lượng không khí ở mức kém (VN_AQI ở mức 101 – 150)

a) Đối với người bình thường

- Giảm thời gian tham gia các hoạt động ngoài trời, nhất là đối với những người có triệu chứng đau mắt, ho, đau họng.

- Hạn chế hoặc tránh hoạt động tại các khu vực có nguy cơ ô nhiễm không khí cao (*như đường phố, các điểm giao cắt giao thông, các công trình xây dựng, khu vực sản xuất công nghiệp, làng nghề và các khu vực ô nhiễm khác*).

- Đối với học sinh có thể tham gia các hoạt động ngoài trời tuy nhiên hạn chế các hoạt động tập thể dục hoặc vận động cần gắng sức trong thời gian dài.

b) Đối với những người nhạy cảm

- Hạn chế hoạt động ngoài trời và các hoạt động vận động cần gắng sức. Tăng thời gian nghỉ ngơi và hoạt động nhẹ nhàng. Giảm hoặc ngừng vận động ngay khi nhận thấy xuất hiện các triệu chứng như ho, tức ngực hoặc thở khò khè.

- Vệ sinh mũi, súc họng sáng tối bằng nước muối sinh lý, đặc biệt sau khi ra đường.

- Tra rửa mắt bằng nước muối sinh lý vào buổi tối trước khi đi ngủ.

- Theo dõi sức khỏe, nếu xuất hiện các triệu chứng cấp tính như khó thở, ho, sốt cần đến ngay các cơ sở y tế để khám và được tư vấn, điều trị.

4. Các biện pháp dự phòng, bảo vệ sức khỏe khi chỉ số chất lượng không khí ở mức xấu (VN_AQI ở mức 151 - 200)

a) Đối với người bình thường

- Hạn chế hoạt động ngoài trời hoặc tham gia các hoạt động vận động cần gắng sức. Nếu phải làm việc, hoạt động ngoài trời nên bố trí, lựa chọn thời điểm ít bị ô nhiễm trong ngày, cần nghỉ ngơi nhiều hơn, thực hiện các hoạt động với cường độ vừa phải.

- Tránh hoạt động tại các khu vực có nguy cơ ô nhiễm không khí cao.

- Nếu phải tham gia giao thông nên tăng cường sử dụng các phương tiện giao thông công cộng, hạn chế sử dụng xe máy, xe đạp để giảm tiếp xúc với không khí bị ô nhiễm.

- Nên hạn chế mở cửa sổ, cửa ra vào thời điểm không khí bị ô nhiễm nặng, đặc biệt các gia đình gần đường giao thông, gần khu vực bị ô nhiễm không khí.

- Vệ sinh mũi, súc họng sáng tối bằng nước muối sinh lý, đặc biệt sau khi ra đường. Tra rửa mắt bằng nước muối sinh lý vào buổi tối trước khi đi ngủ.

b) Đối với những người nhạy cảm

- Tránh các hoạt động ngoài trời hoặc các hoạt động vận động cần gắng sức. Nên thực hiện các hoạt động như vận động, tập thể dục trong nhà. Hạn chế mở cửa sổ, cửa ra vào trong những thời điểm không khí bị ô nhiễm nặng.

- Vệ sinh mũi, súc họng sáng tối bằng nước muối sinh lý, đặc biệt sau khi ra đường. Tra rửa mắt bằng nước muối sinh lý vào buổi tối trước khi đi ngủ.

- Theo dõi sức khỏe, nếu xuất hiện các triệu chứng cấp tính như khó thở, ho, sốt cần đến ngay các cơ sở y tế để khám và được tư vấn, điều trị.

5. Các biện pháp dự phòng, bảo vệ sức khỏe khi chỉ số chất lượng không khí ở mức rất xấu (VN_AQI ở mức 201 - 300)

a) Đối với người bình thường

- Tránh các hoạt động ngoài trời trong thời gian dài hoặc tham gia các hoạt động vận động cần gắng sức. Khuyến khích thực hiện các hoạt động trong nhà.

- Tránh hoạt động tại các khu vực có nguy cơ ô nhiễm không khí cao. Nếu phải hoạt động tại các khu vực có nguy cơ ô nhiễm cao nên sử dụng các loại khẩu trang có thể ngăn ngừa bụi mịn (là bụi có đường kính khí động học $\leq 2,5 \mu\text{m}$).

- Nếu phải tham gia giao thông nên tăng cường sử dụng các phương tiện giao thông công cộng, hạn chế sử dụng xe máy, xe đạp để giảm tiếp xúc với không khí bị ô nhiễm.

- Hạn chế mở cửa sổ, cửa ra vào trong những thời điểm không khí bị ô nhiễm nặng.

- Vệ sinh mũi, súc họng sáng tối bằng nước muối sinh lý, đặc biệt sau khi ra đường. Tra rửa mắt bằng nước muối sinh lý vào buổi tối trước khi đi ngủ.

b) Đối với những người nhạy cảm

- Tránh tất cả các hoạt động ngoài trời, chuyển sang các hoạt động trong nhà hoặc chuyển sang ngày khác khi chỉ số chất lượng không khí tốt hơn. Hạn chế mở cửa sổ, cửa ra vào trong những thời điểm không khí bị ô nhiễm nặng.

- Nếu bắt buộc phải ra khỏi nhà cần hạn chế tối đa thời gian thực hiện các hoạt động ngoài trời và sử dụng các loại khẩu trang có thể ngăn ngừa bụi mịn. Vệ sinh mũi, súc họng sáng tối bằng nước muối sinh lý, đặc biệt sau khi ra đường. Tra rửa mắt bằng nước muối sinh lý vào buổi tối trước khi đi ngủ.

- Theo dõi sức khỏe, nếu xuất hiện các triệu chứng cấp tính như khó thở, ho, sốt cần đến ngay các cơ sở y tế để khám và được tư vấn, điều trị.

6. Các biện pháp dự phòng, bảo vệ sức khỏe khi chỉ số chất lượng không khí ở mức nguy hại (VN_AQI ở mức 301–500)

a) Đối với người bình thường

- Tránh các hoạt động ngoài trời, chuyển sang các hoạt động trong nhà hoặc chuyển sang ngày khác khi chỉ số chất lượng không khí tốt hơn.

- Đóng cửa sổ, cửa ra vào nhà để hạn chế, tránh tiếp xúc với các chất ô nhiễm.

b) Đối với những người nhạy cảm

- Tránh tất cả các hoạt động ngoài trời, chuyển sang các hoạt động trong nhà.

- Đóng cửa sổ, cửa ra vào nhà để hạn chế, tránh tiếp xúc với các chất ô nhiễm.

- Theo dõi sức khỏe, nếu xuất hiện các triệu chứng cấp tính như khó thở, ho, sốt cần đến ngay các cơ sở y tế để khám và được tư vấn, điều trị.

7. Trường hợp môi trường không khí bị ô nhiễm nghiêm trọng (VN_AQI ngày có giá trị từ 301 trở lên trong thời gian 03 ngày liên tục)

Căn cứ Văn bản hợp nhất 01/VBHN-BTNMT ngày 10/01/2025 hợp nhất Nghị định quy định chi tiết một số điều của Luật Bảo vệ môi trường, có thể xem xét tạm dừng hoặc điều chỉnh thời gian làm việc của các cơ quan, tổ chức, trường học. Nếu bắt buộc đi học cần tránh các hoạt động ngoài trời, chuyển sang các hoạt động trong nhà hoặc điều chỉnh thời gian học cho phù hợp. Tạm dừng các hoạt động tập trung đông người ở ngoài trời./.

HƯỚNG DẪN

Phòng tránh phơi nhiễm PM2.5/PM10 cho nhóm nhạy cảm

1. Nhóm nhạy cảm cần đặc biệt lưu ý

- Trẻ em
- Người cao tuổi
- Phụ nữ mang thai
- Người mắc bệnh hô hấp mạn tính (hen, COPD), bệnh tim mạch
- Người có sức đề kháng kém

2. Tác hại của PM2.5/PM10 đối với nhóm nhạy cảm

- Gây kích ứng đường hô hấp, ho, khó thở, khò khè
- Làm nặng các bệnh hen, viêm phế quản, bệnh tim mạch
- Ảnh hưởng đến sự phát triển thai nhi và trẻ nhỏ
- Tăng nguy cơ nhập viện và biến chứng sức khỏe lâu dài

3. Biện pháp phòng tránh phơi nhiễm

3.1. Hạn chế tiếp xúc không khí ô nhiễm

- Theo dõi chỉ số chất lượng không khí (AQI) hằng ngày
- Hạn chế ra ngoài khi AQI ở mức kém – xấu – rất xấu
- Tránh hoạt động ngoài trời vào giờ cao điểm ô nhiễm (sáng sớm, chiều tối)

3.2. Bảo vệ khi ra ngoài

- Đeo khẩu trang đạt chuẩn lọc bụi mịn (N95, KN95, KF94)
- Tránh các khu vực đông xe cộ, công trình xây dựng
- Không tập thể dục ngoài trời khi không khí ô nhiễm

3.3. Cải thiện chất lượng không khí trong nhà

- Đóng cửa sổ khi không khí ngoài trời ô nhiễm nặng
- Sử dụng máy lọc không khí có màng lọc HEPA
- Giữ nhà cửa sạch sẽ, lau dọn bằng khăn ẩm để hạn chế bụi
- Không hút thuốc, hạn chế đốt nhang, than, rác trong nhà

3.4. Tăng cường sức đề kháng

- Uống đủ nước
- Ăn nhiều rau xanh, trái cây giàu vitamin C, E
- Duy trì chế độ sinh hoạt điều độ, ngủ đủ giấc
- Tuân thủ điều trị với người có bệnh mạn tính

4. Các trường hợp cần đến cơ sở y tế

- Xuất hiện khó thở, đau ngực, ho kéo dài
- Trẻ em quấy khóc, thở nhanh, mệt mỏi bất thường
- Người có bệnh nền thấy triệu chứng nặng lên rõ rệt.