

**BỘ Y TẾ**

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

Số: /BYT-MT  
V/v tăng cường hướng dẫn các biện pháp  
bảo vệ sức khỏe người dân trước ảnh  
hưởng của rét đậm, rét hại.

Hà Nội, ngày tháng 02 năm 2025

Kính gửi: Đồng chí Chủ tịch Ủy ban nhân dân các tỉnh, thành phố:  
Hà Giang, Cao Bằng, Bắc Kạn, Tuyên Quang, Lào Cai,  
Lai Châu, Điện Biên, Yên Bái, Sơn La, Hoà Bình,  
Lạng Sơn, Thái Nguyên, Phú Thọ, Bắc Giang, Vĩnh  
Phúc, Hà Nội, Bắc Ninh, Hưng Yên, Hải Dương, Quảng  
Ninh, Hải Phòng, Hà Nam, Thái Bình, Nam Định, Ninh  
Bình, Thanh Hoá, Nghệ An, Hà Tĩnh, Quảng Bình,  
Quảng Trị, Thừa Thiên Huế.

Thực hiện Công điện số 07/CD-TTg ngày 26/01/2025 của Thủ tướng Chính phủ về việc chủ động phòng, chống rét đậm, rét hại kéo dài; để bảo vệ an toàn tính mạng, sức khỏe cho người dân trước ảnh hưởng của rét đậm, rét hại, Bộ Y tế kính đề nghị đồng chí Chủ tịch Ủy ban nhân dân tỉnh, thành phố quan tâm chỉ đạo thực hiện một số nội dung sau:

1) Chỉ đạo các Sở ngành liên quan theo dõi chặt chẽ diễn biến tình hình rét đậm, rét hại trên địa bàn và kịp thời thông tin cho người dân biết để chủ động thực hiện các biện pháp dự phòng, bảo vệ sức khỏe trong mùa lạnh.

2) Chỉ đạo Sở Y tế và các đơn vị liên quan:

- Phổ biến Hướng dẫn chăm sóc sức khỏe mùa lạnh cho cộng đồng và người lao động (*được gửi kèm theo*) cho cán bộ y tế các cấp, nhất là tuyến y tế cơ sở để có thể tuyên truyền và tư vấn cho mọi người dân trên địa bàn;

- Phối hợp với các cơ quan thông tấn, báo chí của địa phương và các đơn vị liên quan tổ chức truyền thông, phổ biến, hướng dẫn các biện pháp dự phòng chăm sóc sức khỏe mùa lạnh cho người dân bằng nhiều hình thức phù hợp và có hiệu quả tại địa phương;

- Chỉ đạo cơ sở y tế các cấp trên địa bàn đảm bảo bố trí đầy đủ cơ sở thuốc cấp cứu, đủ giường bệnh, chuẩn bị sẵn sàng các phương tiện để xử lý kịp thời các trường hợp cấp cứu thường gặp; tổ chức khám, chữa bệnh cho người dân, bảo đảm phòng chống rét cho người bệnh và người nhà người bệnh trong quá trình khám, chữa bệnh tại các cơ sở y tế.

3) Chi đạo Sở Thông tin và Truyền thông, các cơ quan thông tấn, báo chí của địa phương chủ động phối hợp với Sở Y tế tăng cường các biện pháp thông tin, tuyên truyền, phổ biến, hướng dẫn bảo vệ sức khỏe trong mùa lạnh cho người dân theo hướng dẫn của Bộ Y tế trên các phương tiện thông tin đại chúng.

Trân trọng cảm ơn./.

**Nơi nhận:**

- Như trên;
- Đ/c Bộ trưởng (để b/c);
- Các đ/c Thứ trưởng (để biết);
- VPB, Cục QLKCB; Cục YTDP (để p/h);
- TTTGDSK TƯ (để p/h);
- Sở Y tế các tỉnh/TP (để t/h);
- Lưu: VT, MT.

**KT. BỘ TRƯỞNG  
THỨ TRƯỞNG**

**Nguyễn Thị Liên Hương**

## **HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC SỨC KHỎE MÙA LẠNH CHO CỘNG ĐỒNG VÀ NGƯỜI LAO ĐỘNG**

*(Ban hành kèm theo Công văn số /BYT-MT ngày 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;
- Cần 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 sỹ để có chẩn đoán và điều trị phù hợp. Không nên tự ý mua thuốc đặc biệt là thuốc kháng sinh để uống.