## Điểm tin nhanh ngày 04/10/2024

Chúng ta đang đối mặt với các vấn đề rất nghiêm trọng về thuốc lá, thuốc lá điện tử. Việc sử dụng tất cả các loại thuốc lá đều có hại cho sức khỏe, đặc biệt là thế hệ trẻ.

Khởi động thế nào trước khi tập luyện thể thao để hạn chế các chấn thưong trong thể thao và ngăn chặn các tổn thương do quá tải đột ngột?

Đây là những thông tin chính của bản tin nhanh sáng ngày 04/10/2024

**THẾ GIỚI**

**1. Mỹ ghi nhận thêm các ca nhiễm cúm gia cầm ở người**

Sở Y tế Công cộng California nêu rõ 1 ca mắc mới là công nhân đang làm việc tại một cơ sở sản xuất sữa ở Central Valley - nơi đang bùng phát dịch cúm gia cầm ở gia súc.

Nguồn: Vietnamplus.vn

**2. Báo động nạn ma túy phân phối qua nhà thuốc trực tuyến trá hình**

Mạng lưới các tổ chức buôn bán ma túy có đầu não ở Dominica và chân rết hoạt động tại Mỹ, Ấn Độ đã đóng gói số lượng lớn ma túy tổng hợp dạng viên nén rồi ngụy trang thành thuốc uống thông thường kê theo toa bác sĩ. Hàng triệu “viên thuốc” ấy đã được bán đến tận tay người dùng thông qua các hiệu thuốc trực tuyến trá hình.

Nguồn: phunuonline.com.vn

**3. WHO triển khai kế hoạch chiến lược toàn cầu để chống lại bệnh sốt xuất huyết đang gia tăng và các bệnh do virus Arbo khác lây truyền qua muỗi Aedes**

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) hôm nay đã công bố Kế hoạch ứng phó và chuẩn bị chiến lược toàn cầu nhằm giải quyết bệnh sốt xuất huyết và các bệnh do virus khác lây truyền qua muỗi Aedes  . Kế hoạch này nhằm mục đích giảm bớt gánh nặng bệnh tật, sự đau khổ và tử vong do sốt xuất huyết và các bệnh do virus Aedes lây truyền qua muỗi khác như bệnh zika và bệnh chikungunya, bằng cách thúc đẩy phản ứng phối hợp toàn cầu

Nguồn: who.int

**VIỆT NAM**

**1. Làm gì để ngăn 8 triệu người chết mỗi năm?**

Ước tính, mỗi năm thuốc lá gây ra 8 triệu ca tử vong trên thế giới. Trong đó, khoảng 1 triệu người chết do hút thuốc lá thụ động và 165.000 người là trẻ em dưới 5 tuổi.

Nguồn: tuoitre.vn



**2. Khởi động thế nào trước khi tập luyện thể thao?**

Bác sĩ Phạm Thế Hiển (Bệnh viện Nguyễn Tri Phương, TP.HCM) chia sẻ về những bài tập khởi động trước khi chơi thể thao.

Nguồn: tuoitre.vn



**3. 5 bài tập giúp giảm mỡ toàn thân**

Để có một dáng vóc săn chắc cân đối không phải chỉ là giảm cân mà cần giảm mỡ. Một số bài tập phối hợp cùng con lăn bọt sẽ giúp bạn đạt được mục tiêu này.

Nguồn: suckhoedoisong.vn

Đình Lễ, Thùy Uyên - Trung tâm Kiểm soát bệnh tật TP.HCM (tổng hợp)