

9 BIỆN PHÁP BẢO VỆ SỨC KHỎE TRONG MÙA MƯA BÃO

Mưa lớn, kéo dài gây ra tình trạng ngập nước, ảnh hưởng đến đời sống và sức khỏe của con người, gây các bệnh như cảm cúm, sốt xuất huyết, bệnh da liễu, các bệnh đường tiêu hóa, bệnh đau mắt đỏ. Rửa tay thường xuyên với xà phòng, hạn chế dùng tay chạm vào mắt, mũi, miệng, tìm nơi trú khi trời mưa, ... là những biện pháp giúp đảm bảo an toàn, phòng chống dịch bệnh trong mùa mưa bão.



Dưới đây là 9 biện pháp bảo vệ sức khỏe trong mùa mưa bão.

1. Rửa tay thường xuyên với xà phòng

Mưa nhiều gây ra độ ẩm cao, tạo điều kiện cho vi khuẩn, vi-rút phát triển và gây bệnh. Khi vô tình tiếp xúc với những đồ vật có chứa vi khuẩn, vi-rút gây bệnh, hệ thống miễn dịch của bạn sẽ gặp nguy hiểm. Vì vậy, bạn hãy thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch, đặc biệt là trước khi ăn hoặc sau khi đi vệ sinh để hạn chế sự xâm nhập của mầm bệnh vào cơ thể.

2. Hạn chế dùng tay chạm vào mắt, mũi, miệng

Vi khuẩn, vi-rút gây bệnh có thể xâm nhập vào cơ thể con người thông qua mắt, mũi, miệng. Vì vậy, bạn nên hạn chế dùng tay dụi mắt, mũi, miệng hoặc lau mồ hôi, thay vào đó có thể dùng khăn sạch hoặc khăn tay.

Bên cạnh đó, bạn cũng nên rửa mặt thường xuyên để loại bỏ các vi khuẩn, bụi bẩn trên mặt và nhỏ mắt bằng nước muối sinh lý NaCl 0,9%.

3. Ăn chín uống chín

Thực phẩm bán vỉa hè hoặc những nơi không đảm bảo vệ sinh có thể tiếp xúc với các mầm bệnh trong không khí và nước. Để đảm bảo an toàn, bạn nên lựa chọn những thực phẩm tươi, sạch, có nguồn gốc rõ ràng. Bạn cũng có thể tự chế biến để đảm bảo bữa ăn an toàn với nguyên tắc ăn chín uống chín.

4. Tăng cường vitamin cho cơ thể

Bạn có thể tăng sức đề kháng của cơ thể bằng cách bổ sung vitamin C và E ở dạng tự nhiên (Cam, quýt, ổi, sơ ri...) hoặc sử dụng các loại thực phẩm bổ sung. Các vitamin này giúp kích hoạt kháng thể giúp loại bỏ vi-rút cúm nhanh hơn và làm giảm mức độ nghiêm trọng của bệnh.

Bạn nên đưa các loại trái cây tươi và rau củ quả giàu vitamin A, E, C, và B, chất chống oxy hóa và khoáng chất vào khẩu phần ăn hàng ngày, cũng như ăn một bát canh nóng trong mỗi bữa ăn để giúp cân bằng thân nhiệt và tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể.

5. Uống đủ nước

Uống đủ nước cho cơ thể giúp bạn chống lại và ngăn ngừa nhiều bệnh tật, cả trực tiếp lẫn gián tiếp. Nước làm sạch cơ thể và hỗ trợ thải bỏ vi trùng, vi khuẩn ra ngoài cơ thể, giúp ngăn ngừa nguy cơ cảm lạnh, cảm cúm.

6. Phòng chống muỗi, côn trùng chích

Thời tiết ẩm ướt cũng là môi trường để muỗi và côn trùng sinh sôi và phát triển. Do đó, bạn hãy giữ nhà cửa khô ráo, sạch sẽ, để ý đến các chậu hoa, vòi phun nước, cống rãnh, ... khắp mọi góc ngách trong nhà và dọn dẹp, lau chùi để nước không đọng lại. Ngoài ra, bạn có thể dùng thuốc xịt, nhang chống muỗi và côn trùng hoặc bôi kem chống muỗi trên cơ thể và ngủ màn để tránh bị muỗi và côn trùng chích.

7. Tăng cường rèn luyện thể chất

Rèn luyện thể chất là một trong những biện pháp quan trọng để bảo vệ cơ thể trong mùa mưa bão. Khi cơ thể hoạt động, sẽ phóng thích ra năng lượng và được chuyển hóa thành nhiệt năng, giúp cơ thể chống lại thời tiết lạnh ngoài trời. Trong mùa mưa bão, bạn nên chọn những môn thể thao phù hợp trong nhà để duy trì luyện tập.

8. Tránh vùng ngập nước

Nước bắn đọng lại sau mưa bão là nguyên nhân gây ra các bệnh do tiếp xúc với nước bắn như bệnh tiêu chảy, bệnh cúm, bệnh tả và nhiễm trùng da, nấm. Trong mùa mưa bão, bạn nên chuẩn bị sẵn một chiếc áo khoác (có trùm đầu), áo mưa, ô dù và nhất là một đôi ủng không thấm nước hoặc giày cao su để sử dụng khi trời mưa, giúp giữ khô chân, không bị nhiễm nước bắn.

9. Tìm nơi trú khi trời mưa

Khi mưa lớn và nặng hạt, bạn nên tìm nơi trú ẩn và cố gắng không để cơ thể bị ướt. Bên cạnh đó, bạn không nên đứng gần cột điện hay dưới gốc cây để tránh những tình huống xấu có thể xảy ra.

Khoa Sức khỏe cộng đồng - Môi trường, HCDC