

## **Bộ Y tế khuyến cáo người dân ứng phó ô nhiễm không khí**

08:19 16/12/2019

Trước thực trạng ô nhiễm không khí nặng nề và kéo dài tại Hà Nội, lần đầu tiên, Bộ Y tế đưa ra khuyến cáo để người dân dự phòng, bảo vệ sức khỏe.

Cụ thể, theo hướng dẫn dự phòng, bảo vệ sức khỏe cộng đồng trước tác động của ô nhiễm không khí do Cục Quản lý Môi trường Y tế phối hợp Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường và Tổ chức Y tế Thế giới tại Việt Nam xây dựng, người dân được khuyến cáo thường xuyên theo dõi tình hình chất lượng không khí.

Trong tình trạng không khí xấu như hiện nay, người dân hạn chế ra khỏi nhà, vận động tập thể dục, lao động ngoài trời; ra đường nên sử dụng khẩu trang đảm bảo chất lượng và đeo khẩu trang đúng quy cách (đảm bảo kín, khít mặt).

Người dân nên thực hiện một số vệ sinh cá nhân như 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.



*Bầu trời Hà Nội mờ mịt, đặc quánh bụi mịn những ngày qua*

Người hút thuốc lá nên bỏ hẳn hoặc hạn chế thói quen này. Người không hút thuốc lá nên tránh xa khói thuốc.

Nên hạn chế mở cửa sổ, cửa ra vào thời điểm không khí bị ô nhiễm nặng, đặc biệt các gia đình gần đường, khu vực ô nhiễm. Bên cạnh đó, người dân cần phải thường xuyên vệ sinh phòng ở và nhà cửa, dọn dẹp thông thoáng môi trường sống.

Giảm ô nhiễm môi trường cần hạn chế sử dụng hoặc thay thế sử dụng bếp than tổ ong, củi, rơm rạ bằng bếp điện, từ hoặc bếp ga. Người dân nên trồng cây xanh trong và quanh nhà, giúp ngăn bụi và làm sạch không khí.

Người có bệnh hô hấp, tâm phế mạn tính, tim mạch, suy dinh dưỡng, già yếu cần lưu ý:

- Thực hiện các biện pháp dự phòng trên nghiêm ngặt hơn.
- Hạn chế ra ngoài, đặc biệt vào thời điểm không khí bị ô nhiễm nặng.
- Cần tuân thủ và duy trì điều trị theo đơn của bác sĩ chuyên khoa. Nếu có dấu hiệu khó chịu, tăng nặng, người bệnh nên khám ngay tại các cơ sở y tế chuyên khoa.
- Thời điểm này, nếu mắc các bệnh cấp tính như sốt, viêm mũi họng, phổi phế quản, tim mạch... cần đến khám tại các cơ sở y tế và điều trị kịp thời.

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

**Hằng Vương**