

Tăng cường tuyên truyền bảo vệ sức khỏe trước ô nhiễm không khí tại Hà Nội

08:24 05/12/2025

Nhiều ngày qua, chất lượng không khí tại Hà Nội liên tục duy trì ở mức xấu, gây tác động rõ rệt tới đời sống và sức khỏe cộng đồng. Tình trạng này dự báo có thể kéo dài thêm, đòi hỏi sự chủ động phòng tránh và nâng cao ý thức bảo vệ sức khỏe của mỗi người dân.

Trước thực tế đáng lo ngại đó, Cục Phòng bệnh đã xây dựng bộ khuyến cáo nhằm hạn chế ảnh hưởng của ô nhiễm không khí, hướng dẫn rõ biện pháp dự phòng theo từng mức chỉ số chất lượng không khí (AQI), áp dụng cho cả cộng đồng và nhóm người nhạy cảm.

Cục Phòng bệnh đề nghị Sở Y tế các địa phương đẩy mạnh công tác truyền thông, tổ chức phổ biến tài liệu hướng dẫn cho cán bộ y tế và người dân. Việc tuyên truyền cần được triển khai qua nhiều kênh báo chí, truyền hình, mạng xã hội và hoạt động cộng đồng để đảm bảo thông tin được lan tỏa rộng rãi, dễ hiểu và dễ thực hiện.



Tòa nhà Lotte Center Hanoi ẩn khuất trong màn sương đục khi quan sát từ phố Văn Cao

Bộ Y tế khuyến cáo người dân theo dõi AQI hằng ngày trên các trang của Bộ Tài nguyên và Môi trường hoặc hệ thống quan trắc địa phương. Khi ra đường, cần đeo khẩu trang đạt chuẩn và sử dụng đúng cách. Không gian sống nên được dọn dẹp thường xuyên, thông thoáng, đặc biệt với những gia đình gần đường giao thông. Trong môi trường nhiều bụi, nên dùng khẩu trang kết hợp kính mắt để giảm nguy cơ hít phải hạt bụi mịn.

Bên cạnh đó, người dân được khuyến khích hạn chế sử dụng bếp than tổ ong, củi hoặc đốt rơm rạ – những nguồn gây ô nhiễm phổ biến. Việc thay thế bằng bếp điện, bếp ga và trồng thêm cây xanh là giải pháp bền vững giúp cải thiện chất lượng không khí. Người hút thuốc lá, thuốc lào nên giảm hoặc bỏ hẳn; tuyệt đối không hút trong nhà để bảo vệ người thân.

Đối với nhóm nhạy cảm như trẻ em, phụ nữ mang thai, người già hoặc mắc bệnh hô hấp – tim mạch, cần hạn chế ra ngoài khi AQI cao, tránh khu vực đông phương tiện, công trình xây dựng hay nơi có hoạt động đốt nhiên liệu. Nếu xuất hiện các triệu chứng như ho kéo dài, khó thở, sốt, viêm đường hô hấp... cần đến cơ sở y tế kiểm tra kịp thời.

Ô nhiễm không khí là vấn đề không thể giải quyết trong ngày một ngày hai, nhưng từng hành động nhỏ của mỗi cá nhân – từ việc theo dõi AQI, đeo khẩu trang đúng chuẩn, bảo vệ nhóm nhạy cảm – sẽ góp phần giảm thiểu nguy cơ bệnh tật cho cộng đồng. Khi người dân nâng cao ý thức, kết hợp với sự vào cuộc

quyết liệt của các cơ quan chức năng, Hà Nội sẽ từng bước tiến tới môi trường sống an toàn hơn, bền vững hơn trong tương lai.

Nam Sơn (t/h)