

Mùa đông xuân thời tiết lạnh và ẩm, cộng thêm con người, nhất là người già và trẻ nhỏ kém thích nghi với nhiệt độ thay đổi, giảm sức đề kháng nên rất dễ mắc bệnh. Thời tiết lạnh và ẩm còn là cửa ngõ cho các bệnh dịch bùng phát như dịch cúm A/H1N1, cúm mùa, bệnh đường hô hấp.

### Cúm A/H1N1 và các bệnh cúm mùa “trăm hoa đua nở”

Trong bối cảnh dịch cúm A/H1N1 vẫn xuất hiện, nay kết hợp thêm thời tiết lạnh ẩm, có khi còn rét đậm và rét hại nên bệnh dịch ngày càng trở nên nguy hiểm. Bệnh cúm dễ lây lan qua tiếp xúc trực tiếp, đặc biệt trong các môi trường kín, tập trung đông người như phòng học, phòng họp, nhà ga, chợ, siêu thị... Nguy hiểm nhất hiện nay là bệnh cúm A/H1N1 đang nhiễm trên bệnh nhân bắt đầu xuất huyết thì bệnh sẽ rất nặng. Vì vậy các biện pháp phòng chống dịch bệnh mà mọi người cần thực hiện là: thường xuyên đeo khẩu trang khi ra đường, đeo nỉ công cộng, cửa quan, trường học; tăng cường rửa tay mỗi khi tiếp xúc với người khác; giữ ấm cơ thể: mọi người cần mặc ấm, chú ý giữ ấm vùng cổ ngực khi trời lạnh, tránh bị ướt, tránh đi mưa nhiều trong thời tiết lạnh; súc miệng, họng bằng nước sát khuẩn hàng ngày hoặc làm theo hướng dẫn của cơ quan y tế; tránh học tập trung đông người tại những nơi có dịch xảy ra và đang lây lan; nâng cao sức đề kháng của cơ thể bằng cách ăn uống đầy đủ, không bỏ bữa nhất là bữa sáng, không uống rượu bia; không nên thức khuya, tránh bị mất ngủ, bổ sung vitamin C hàng ngày qua ăn uống hoặc uống vitamin C tổng hợp. Khi có triệu chứng bệnh cần đi khám bác sĩ để được chẩn đoán và điều trị kịp thời.



ti t: d