

**BÀI TRUYỀN THÔNG TĂNG CƯỜNG CÁC BIỆN PHÁP ĐẢM BẢO SỨC  
KHỎE HỌC SINH MÙA NẮNG NÓNG  
NĂM HỌC 2025-2026**

☀ Thời tiết nắng nóng kéo dài không chỉ gây mệt mỏi mà còn tiềm ẩn nhiều nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe của các em học sinh như mất nước, say nắng và ngộ độc thực phẩm. Nhà trường xin gửi đến quý phụ huynh và các em học sinh một số lưu ý quan trọng:

**1. Đảm bảo an toàn thực phẩm, phòng chống ngộ độc thực phẩm mùa nắng nóng**

- Ăn chín, uống sôi, hạn chế đồ ăn sống hoặc tái.

- Không sử dụng thực phẩm ôi thiu, không rõ nguồn gốc xuất xứ, không có nhãn dán trên bao bì, hết hạn sử dụng.

- Bảo quản thức ăn trong tủ lạnh đúng cách, không nên để thức ăn quá 2 giờ ở nhiệt độ thường, tách biệt thức ăn sống và chín.

- Giữ vệ sinh cá nhân và rửa tay sạch trước – sau khi ăn

**Ngăn ngừa ngộ độc thực phẩm mùa nắng nóng**

Thời tiết nắng nóng rất dễ làm cho thực phẩm bị ôi thiu, nhiễm nấm và vi khuẩn, dẫn tới nguy cơ ngộ độc thực phẩm.



**Ăn đồ chín, còn hạn**  
Ăn chín, uống sôi; hạn chế ăn đồ sống hoặc tái  
Không ăn thức ăn ôi thiu, đã hết hạn sử dụng



**Vệ sinh bếp**  
Giữ bếp và các vật dụng làm bếp sạch sẽ



**Đậy thức ăn**  
Khi không để tủ lạnh cần che đậy cẩn thận để tránh bụi, ruồi muỗi



**Tách biệt đồ sống và chín**  
Không để chung thức ăn chín và sống  
Có vật dụng chế biến riêng thức ăn chín và sống; nếu dùng chung phải rửa sạch sau mỗi lần chế biến thức ăn sống



**Bảo quản lạnh**  
Bảo quản thức ăn trong tủ lạnh, không nên để quá 2h ở nhiệt độ thường



**Đun lại**  
Thức ăn thừa ở nhiệt độ >70°C trước khi ăn



**Rửa tay**  
Bằng xà phòng trước và sau chế biến thức ăn, trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh...



## 2. Chế độ dinh dưỡng và hoạt động thể chất mùa nắng nóng:



- Uống đủ nước, chia thành nhiều lần, không đợi khát mới uống. Nên uống nước lọc, nước ép trái cây, nước dừa, nước rau má.

- Bổ sung nhiều rau xanh, trái cây giàu vitamin ( dưa hấu, cam, đào,...)

- Hạn chế đồ chiên xào, thức ăn nhanh, nước ngọt có ga.

- Tránh chơi, di chuyển ngoài trời nắng gắt (10h sáng - 4h chiều).

- Mặc quần áo sáng màu, thấm hút mồ hôi tốt, che chắn kỹ khi ra đường.

- Để điều hòa ở nhiệt độ phù hợp (26-28°C), không để quạt thổi trực tiếp vào người.

- Theo dõi nhiệt độ cơ thể thường xuyên, không tắm quá nhiều lần, không tắm ngay khi vừa đi ngoài nắng về.

## 3. Phòng các bệnh truyền nhiễm mùa nắng nóng:

- Rửa tay thường xuyên với xà phòng.

- Vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước muối sinh lý.

- Ngủ màn, diệt lăng quăng/muỗi để phòng sốt xuất huyết.



#### 4. Các xử trí khi bị say nắng:

- Đưa học sinh vào phòng y tế, nói lỏng quần áo, chườm mát.
- Cho uống nước ngay và đưa đến cơ sở y tế nếu có dấu hiệu sốt cao, co giật, hoặc li bì.

**Bảo vệ trẻ khỏi các bệnh thường gặp trong mùa nắng nóng**

**8 ĐIỀU CHA MẸ CẦN LƯU Ý**

**Những bệnh trẻ thường gặp**

- Cảm nắng, say nắng
- Tiêu chảy, ngộ độc thực phẩm
- Viêm đường hô hấp
- Viêm não Nhật Bản
- Sởi, thủy đậu
- Sốt xuất huyết
- Tay chân miệng
- Bệnh ngoài da (rôm sảy)

**Cách phòng bệnh cho trẻ**

- Vệ sinh thân thể (rửa tay bằng xà phòng và tắm gội hàng ngày)
- Cho trẻ ăn chín, uống sôi
- Uống đủ nước
- Giữ gìn vệ sinh không gian sống (vệ sinh sạch sẽ đồ chơi, sân nhà, vật dụng trẻ hay tiếp xúc)
- Cho trẻ mặc quần áo thoáng mát, thấm hút mồ hôi
- Hạn chế cho trẻ ra ngoài vào khung giờ nắng gắt
- Diệt muỗi, cho trẻ ngủ màn
- Chủ động tiêm phòng vắc xin đầy đủ và đúng lịch

*\*Lưu ý: Khi trẻ có dấu hiệu bất thường như sốt cao, mệt mỏi, quấy khóc,... cha mẹ cần đưa trẻ đến cơ sở y tế để được khám và điều trị kịp thời.*

**CÁCH XỬ TRÍ**

Khi gặp vấn đề sức khỏe do nắng nóng, tùy theo mức độ biểu hiện mà cần nhanh chóng áp dụng những biện pháp xử trí phù hợp như sau:

**Mức độ nhẹ:**

- Chuyển ngay nạn nhân vào chỗ mát, thoáng gió.
- Nới lỏng quần áo hoặc cởi bỏ bớt quần áo bên ngoài của nạn nhân. Sau đó, lau cơ thể nạn nhân bằng khăn mát hoặc có thể dội nước mát vào cơ thể nạn nhân rồi lau khô. Đặt khăn thấm nước mát hoặc nước đá tại các vị trí như vùng nách, vùng bẹn, hai bên cổ để giúp nhanh chóng giảm nhiệt độ cơ thể.
- Nếu nạn nhân uống được nước, cho uống từng ngụm nhỏ nước mát. Tốt nhất là uống nước có bổ sung muối và khoáng chất như nước Oresol pha đúng liều lượng theo hướng dẫn sử dụng.
- Nếu nạn nhân bị chuột rút, cần xoa bóp nhẹ nhàng vùng cơ bị chuột rút.

*Lưu ý: Không để cho nhiều người vây quanh nạn nhân. Sau khoảng 10 - 15 phút các biểu hiện sẽ giảm dần.*

**Mức độ nặng:**

- Nếu nạn nhân có các biểu hiện ở mức độ nặng, cần gọi ngay cấp cứu 115 hoặc nhanh chóng đưa nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất.
- Lưu ý: Trong quá trình vận chuyển thường xuyên chườm mát cho nạn nhân.*

**Báo cáo viên: YTHĐ: Trần Hồng Liên./.**