BỘ Y TẾ
CỤC QUẢN LÝ
MÔI TRƯỜNG Y TẾ

Số:237 /MT-SKHC
V/v tăng cường triển khai các biện pháp cấp bách ứng phó với nguy cơ nắng nóng, hạn hán, thiếu nước, xâm nhập mặn

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Hà Nội, ngày 19 tháng 5 năm 2023

Kính gửi: Sở Y tế các tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương.

Theo dự báo của Trung tâm dự báo khí tượng thủy văn Trung ương, năm 2023 do ảnh hưởng của hiện tượng El Nino nên nắng nóng, hạn hán, thiếu nước nghiêm trọng sẽ xảy ra. Hiện nay, nắng nóng gay gắt bắt đầu xuất hiện tại nhiều địa phương trong cả nước, ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe người dân và người lao động.

Thực hiện Công điện số 397/CĐ-TTg ngày 13/5/2023 của Thủ tướng Chính phủ về việc chủ động triển khai các biện pháp cấp bách ứng phó với nguy cơ nắng nóng, hạn hán, thiếu nước, xâm nhập mặn, nhằm bảo vệ sức khỏe người dân và chủ động phòng chống dịch, bệnh trong mùa nắng nóng, thời gian qua Cục Quản lý Môi trường y tế đã xây dựng các tài liệu (i) Hướng dẫn chăm sóc sức khỏe mùa nắng nóng cho cộng đồng và người lao động"; (ii) Hướng dẫn xử lý nước hộ gia đình bằng các biện pháp đơn giản. Các tài liệu này nhằm giúp người dân có những kiến thức cơ bản trong việc thực hiện các biện pháp xử trí, phòng chống một số vấn đề sức khỏe thường gặp trong mùa nắng nóng, cũng như biết cách áp dụng các biện pháp xử lý nước đơn giản đảm bảo chất lượng nước sạch dùng cho mục đích sinh hoạt và đảm bảo vệ sinh môi trường trong mùa khô hạn thiếu nước.

Cục Quản lý Môi trường y tế xin gửi các tài liệu hướng dẫn trên kèm theo Công văn này và kính đề nghị Sở Y tế các tỉnh/thành phố chỉ đạo các đơn vị liên quan tăng cường các hoạt động tuyên truyền, phổ biến, hướng dẫn và tổ chức triển khai thực hiện các tài liệu hướng dẫn cho các cán bộ y tế cơ sở, người dân và người lao động trên địa bàn.

Trân trọng cảm ơn./.

Nơi nhận:
- Như trên;
- TT. Nguyễn Thị Liên Hương (để b/c);
- Văn phòng Bộ, Vụ KHTC (để p/h);
- Cục YTDP, KCB (để p/h);
- Các Viện SKNN&MT, YTCC TP.HCM, Pasteur Nha Trang, VSDT Tây Nguyên, Y học biển (để p/h);
- TTKSBT các tỉnh/TP (để t/h);
- Lưu: VT, SKHC.

CỤC TRƯỞNG

CỤC QUẢN LÝ MÔI TRƯỜNG Y TẾ

Lương Mai Anh

HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC SỨC KHỎE MÙA NẮNG NÓNG CHO CỘNG ĐỒNG VÀ NGƯỜI LAO ĐỘNG

(Ban hành kèm theo Công văn số /MT-SKHC ngày tháng 5 năm 2023)

I. CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE THƯỜNG GẶP TRONG MÙA NẮNG NÓNG

Vào mùa nắng nóng có thể gặp phải một số vấn đề sức khỏe thường gặp là: *Say nắng, say nóng hoặc đột quỵ do nóng.*

Nguyên nhân chủ yếu là do phải tiếp xúc quá lâu hoặc làm việc trong môi trường nắng nóng, nhiệt độ cao hoặc cũng có thể do thay đổi nhiệt độ môi trường đột ngột.

Một số đối tượng có nguy cơ cao gồm:

+ Người già, trẻ nhỏ và phụ nữ có thai.

+ Những người làm việc, luyện tập với cường độ cao ở ngoài trời nắng lâu hoặc trong môi trường nóng bức: người lao động nông nghiệp, công nhân làm việc ở các lò gạch, lò luyện gang thép, v.v.

+ Những người mắc các bệnh mạn tính: tăng huyết áp, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, hen phế quản, đái tháo đường, v.v.

II. BIỂU HIỆN

Biểu hiện của các vấn đề sức khỏe thường gặp trong mùa nắng nóng phụ thuộc vào thời gian tiếp xúc với nắng nóng, mức độ tăng thân nhiệt của cơ thể.

+ Mức độ nhẹ: Mệt mỏi, khát nước, hoa mắt, chóng mặt, tăng nhịp tim, tăng nhịp thở, hồi hộp đánh trống ngực, chuột rút.

+ Mức độ nặng: Đau đầu dữ dội, khó thở tăng dần, cảm giác buồn nôn hoặc nôn, yếu hoặc liệt nửa người, co giật, ngất xỉu hoặc hôn mê, trụy tim mạch (tim đập nhanh, huyết áp tụt, ...) và có thể tử vong.

III. 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:

1. 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.

2. 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.

IV. BIỆN PHÁP DỰ PHÒNG

1. Khuyến cáo chung

- Hạn chế đi ra ngoài trời nắng trong những ngày nắng nóng, đặc biệt trong khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.
- Những người đang ở trong phòng điều hòa nhiệt độ thấp không nên đi ra ngoài trời nắng đột ngột mà cần phải có một khoảng thời gian để cơ thể thích nghi với môi trường bên ngoài bằng cách tăng nhiệt độ điều hòa trong phòng hoặc ngồi nghỉ trong bóng mát trước khi đi ra ngoài trời.
- Mặc quần áo sáng màu, thoáng mát, thấm mồ hôi.
- Tăng cường ăn các loại rau xanh và hoa quả, nên có món canh trong bữa ăn hàng ngày. Đặc biệt cần uống tối thiểu 1,5 – 2 lít nước/ngày. Nên uống thành nhiều lần trong ngày, không nên uống quá nhiều nước trong một lần.
- Rèn luyện thân thể để nâng cao sức đề kháng và sức chống chịu của bản thân với điều kiện thời tiết nắng nóng.

2. Đối với những người phải làm việc trong thời tiết nắng nóng

- Bố trí thời gian làm việc vào những lúc trời mát mẻ như vào sáng sớm hoặc chiều muộn. Hạn chế thời gian làm việc trong môi trường nhiệt độ cao. Nếu bắt buộc phải làm việc thì không nên làm việc quá lâu trong môi trường nóng bức, tránh các hoạt động thể lực quá sức. Nên định kỳ sau khoảng 45 phút đến 1 giờ làm việc thì nghỉ ngơi ở nơi thoáng mát trong khoảng thời gian từ 15 - 20 phút.
- Hạn chế tối đa diện tích tiếp xúc của ánh nắng lên cơ thể đặc biệt là vùng vai gáy. Sử dụng phương tiện bảo hộ cá nhân phù hợp khi làm việc ngoài trời nắng như quần áo bảo hộ lao động, mũ, nón, kính. Mặc quần áo rộng, thoáng mát và thấm mồ hôi. Có thể sử dụng thêm các loại kem chống nắng.
- Không sử dụng các loại đồ uống có cồn. Cần uống nước đều đặn trong suốt thời gian làm việc. Đặc biệt cần uống thêm các loại nước có bổ sung thêm muối và khoáng chất như Oresol đối với những người bị mất nhiều mồ hôi trong quá trình làm việc, khi uống nước cần tuân thủ hướng dẫn của nhà sản xuất.
- Thực hiện các biện pháp làm thoáng mát nơi làm việc như sử dụng mái che, các tấm phản chiếu nhiệt, vật liệu cách nhiệt, hệ thống phun nước, phun sương, lắp đặt hệ thống điều hòa, hệ thống quạt thông gió phù hợp.

HƯỚNG DẪN XỬ LÝ NƯỚC HỘ GIA ĐÌNH BẰNG CÁC BIỆN PHÁP ĐƠN GIẢN

(Ban hành kèm theo Công văn số /MT-SKHC ngày tháng 5 năm 2023)

I. MỤC ĐÍCH

Tài liệu này nhằm hướng dẫn một số biện pháp xử lý nước đơn giản để có nước an toàn sử dụng nhằm phòng chống các dịch, bệnh lây qua đường nước như tiêu chảy, tả, lỵ, thương hàn...

Áp dụng đối với những hộ gia đình chưa được cấp nước sạch từ các cơ sở cung cấp nước tập trung hoặc trong trường hợp khẩn cấp (như lũ lụt, hạn hán) không có nước sạch để sử dụng.

II. CÁC BIỆN PHÁP XỬ LÝ NƯỚC

1. Lựa chọn nguồn nước

Nên lựa chọn nước giếng đào, nước giếng khoan để xử lý. Trong trường hợp không có nguồn nước ngầm, phải sử dụng nước ao hồ, sông suối, kênh rạch thì cần lựa chọn những điểm có khả năng ít bị ô nhiễm nhất, cố gắng lấy nước càng xa bờ càng tốt để xử lý theo các bước sau đây.

2. Các biện pháp xử lý nước

Bước 1: Làm trong nước

Có nhiều cách làm trong nước, đơn giản nhất là dùng phèn chua hoặc lọc bằng vải sạch.

- Làm trong bằng phèn chua: Dùng phèn chua với liều lượng 1g phèn chua (một miếng bằng khoảng nửa đốt ngón tay) cho 20 lít nước. Múc một gáo nước, hoà lượng phèn tương đương thể tích nước cần làm trong cho tan hết, cho vào dụng cụ chứa nước và khuấy đều, chờ khoảng 30 phút cho cặn lắng hết xuống đáy rồi gạn lấy nước trong.

- Nếu không có phèn chua thì có thể dùng vải sạch để lọc nước, giữ lại các cặn bẩn, làm vài lần cho đến khi được nước trong (chú ý vải lọc bằng cốt tông để lọc nước đi qua được, cần thay vải khi thấy cặn trên vải lọc nhiều).

Lưu ý: Trong trường hợp phải sử dụng nguồn nước bề mặt quá đục hoặc nhiều phù sa cần lọc bỏ bớt phù sa bằng các lớp vải màn trước khi làm trong nước.

Bước 2: Khử trùng nước

Sau khi nước đã được làm trong cần tiến hành khử trùng nước. Có thể khử trùng nước bằng hóa chất hoặc đun sôi.

a) Khử trùng nước bằng hóa chất:

- Đối với hộ gia đình: Thường khử trùng nước bằng Cloramin B. Cloramin B được đóng gói dưới dạng viên với nhiều hàm lượng khác nhau. Hiện nay phổ biến

nhất là viên Cloramin B 0,25g hoặc viên Aquatabs 67mg rất tiện lợi cho khử trùng các thể tích nước nhỏ như chum, vại, lu, xô, chậu hoặc bể chứa nước nhỏ. Một viên Cloramin B 0,25g có thể khử trùng được 25 lít nước trong, một viên Aquatabs 67mg có thể khử trùng được 20 lít nước trong.

- Đối với nguồn nước cấp cho tập thể hoặc nhiều hộ gia đình sử dụng: Khử trùng bằng hoá chất bột (thường là Cloramin B loại 27% clo hoạt tính, Clorua vôi) và phải do cán bộ y tế chỉ đạo, hướng dẫn thực hiện.

Cách khử trùng:

- Viên Cloramin B 0,25g:

Cho 1 viên Cloramin B 0,25g vào thùng đựng 25 lít nước đã được làm trong, khuấy đều, đậy nắp, chờ 30 phút sau có thể sử dụng làm nước sinh hoạt được.

- Viên Aquatabs 67mg:

Cho 1 viên Aquatabs 67mg vào thùng đựng 20 lít nước đã được làm trong, khuấy đều, đậy nắp chờ 30 phút có thể sử dụng được.

- Khử trùng bằng hóa chất bột: Thường được sử dụng khử trùng lượng nước cấp lớn. Lượng bột cần dùng được tính toán trên cơ sở nồng độ yêu cầu là 10mg Cloramin hoạt tính trong 1 lít nước.

Đối với bột Cloramin B 27%, để khử trùng khoảng 300 lít nước cần tiến hành như sau: Hòa tan 3g bột Cloramin B 27% (tương đương 1/3 thìa canh) vào một gáo nước rồi đổ vào bể hoặc thùng chứa 300 lít nước đã được làm trong, trộn đều, đậy nắp chờ 30 phút là có thể dùng được.

Lưu ý:

- Nước đã được khử trùng có thể sử dụng cho mục đích sinh hoạt. Tuy nhiên nước này vẫn phải đun sôi rồi mới uống trực tiếp được.

- Không tiến hành khử trùng đồng thời với đánh phèn vì phèn làm mất tác dụng khử trùng của Clo.

- Sau khi khử trùng ngửi thấy mùi Clo thì việc khử trùng mới có tác dụng.

- Nếu lỡ cho quá nhiều Clo thì mở nắp, chờ thêm nửa giờ hoặc một giờ nữa cho bớt mùi rồi mới sử dụng.

- Việc khử trùng nước bằng hóa chất bột cần được thực hiện dưới sự hướng dẫn của các cán bộ y tế có chuyên môn.

- Trước khi tiến hành khử trùng cần kiểm tra hạn sử dụng của hóa chất, nên sử dụng hóa chất còn hạn sử dụng để đảm bảo liều lượng và hiệu quả khử trùng.

b) Đun sôi nước

- Chỉ sử dụng nước để uống trực tiếp sau khi đã đun sôi.

- Nước sau khi đun sôi không được để quá lâu, nên thường xuyên đun nước

mới hàng ngày để uống.

- Trong trường hợp không có hóa chất khử trùng, chỉ ăn uống nước đã đun sôi kỹ, không ăn các loại rau sống rửa bằng nước chưa khử trùng.

c) Sử dụng các thiết bị lọc nước

Ngoài các biện pháp xử lý nước như trên, hộ gia đình có thể sử dụng thêm thiết bị lọc để xử lý nước. Hiệu quả lọc nước của thiết bị phụ thuộc vào chất lượng nước đầu vào, công nghệ lọc, tình trạng và chất lượng của thiết bị lọc, thời gian sử dụng... Hiện nay có nhiều loại thiết bị lọc nước của nhiều hãng với các loại công nghệ khác nhau. Nên sử dụng những thiết bị đã được kiểm tra của các cơ quan chức năng, đồng thời tuân thủ hướng dẫn sử dụng của nhà sản xuất để đảm bảo hiệu quả lọc nước.

Lưu ý: Nước đầu vào của các thiết bị lọc nước phải là nước đã được làm trong, không dùng trực tiếp nước bề mặt từ ao hồ, sông suối, kênh rạch... để tránh bít tắc thiết bị lọc.