

ĐỂ CÓ MỘT MÙA ĐÔNG KHỎE MẠNH TẠI NƠI LÀM VIỆC

# HÃY CÙNG CHUẨN BỊ NHƯ SAU!

Tiếp xúc với thời tiết lạnh của mùa đông trong thời gian dài có thể gây ra những tổn hại nghiêm trọng về sức khỏe như hạ thân nhiệt, tê cứng cơ thể.

## CÁC TRIỆU CHỨNG CHÍNH CỦA BỆNH MÙA LẠNH



Da đỏ và nổi mụn nước

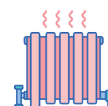


Ớn lạnh



Mệt mỏi và giảm nhận biết

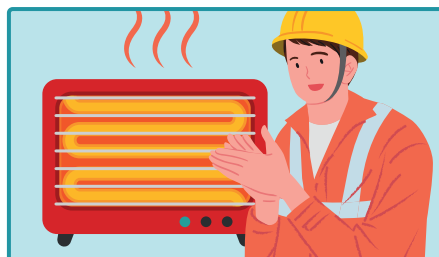
## HÃY TUÂN THỦ CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA BỆNH MÙA LẠNH



Mặc quần áo ấm (chống lạnh).



Thường xuyên uống nước ấm.



Di chuyển đến nơi ấm áp để tránh cái lạnh.

## HÃY XỬ LÝ KHẨN CẤP NHƯ SAU KHI PHÁT HIỆN CÁC TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH MÙA LẠNH.



Giữ ấm cơ thể.  
(Cởi quần áo ướt, di chuyển đến nơi ấm áp)



Ngâm cơ thể bị lạnh cứng trong nước ấm.



Gặp bác sỹ càng sớm càng tốt.

## TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP, GỌI SỐ ĐIỆN THOẠI 119 (CHUYỂN ĐẾN BỆNH VIỆN)



\* Nội dung chi tiết tham khảo tại "Hướng dẫn đề phòng bệnh mùa lạnh do thời tiết mùa đông (2022)" thông qua mã QR.

# ĐỂ CÓ MỘT MÙA ĐÔNG KHỎE MẠNH TẠI NƠI LÀM VIỆC HÃY CÙNG CHUẨN BỊ NHƯ SAU!

Tiếp xúc với thời tiết lạnh của mùa đông trong thời gian dài có thể gây ra những tổn hại nghiêm trọng về sức khỏe như **hạ thân nhiệt, tê cóng cơ thể**.

## THÓI QUEN SINH HOẠT

Tập thể dục nhẹ nhàng trong nhà, uống đủ nước, ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng.



## QUY TẮC PHÒNG CHỐNG BỆNH MÙA LẠNH

Mặc quần áo ấm, uống nước ấm thường xuyên, chuẩn bị sẵn nơi ấm áp



## TTRƯỚC KHI LÀM VIỆC

Kiểm tra tình hình thời tiết  
(Hạn chế làm việc ngoài trời khi trời lạnh)



## TRONG KHI LÀM VIỆC

Mặc nhiều lớp quần áo ấm  
(Sử dụng găng tay, mũ, khẩu trang.....)



### HẠ THÂN NHIỆT

Ớn lạnh, mệt mỏi, giảm nhận biết, suy giảm trí nhớ, suy giảm khả năng nói....

### TÊ CÓNG

Đau như bị châm, ngứa, da phát đỏ, xuất hiện mụn nước, mất cảm giác trên da.



## HÃY XỬ LÝ KHẨN CẤP NHƯ SAU KHI PHÁT HIỆN CÁC TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH MÙA LẠNH.



Giữ ấm cơ thể.  
(Cởi quần áo ướt, di chuyển đến nơi ấm áp)



Ngâm cơ thể bị lạnh cóng trong nước ấm.



Gặp bác sĩ càng sớm càng tốt.



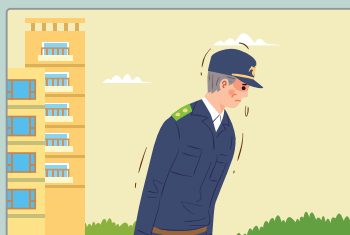
## TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP, GỌI SỐ ĐIỆN THOẠI 119 (CHUYỂN ĐẾN BỆNH VIỆN)



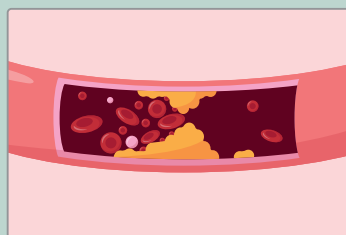
## TÌM HIỂU NHÓM NGUY CƠ



Người làm việc ngoài trời trong thời gian dài



Người cao tuổi



Trường hợp có trở ngại về tuần hoàn máu



Người mới được bố trí công việc



\* Nội dung chi tiết tham khảo tại "Hướng dẫn đề phòng bệnh mùa lạnh do thời tiết mùa đông (2022)" thông qua mã QR.