

BÍ QUYẾT BẢO VỆ SỨC KHỎE AN TOÀN SAU KHI ĐI MƯA

Chúng ta cần biết cách để bảo vệ sức khỏe vào thời tiết này đấy!

Làm sạch và lau khô người

Sau khi đi mưa, cơ thể của chúng ta thường bị dính nước, ngấm nước mưa... Điều này rất có hại bởi nước mưa không chỉ lạnh mà còn chứa rất nhiều bụi bẩn, vi khuẩn và các yếu tố gây bệnh. Khi ngấm vào cơ thể, nó dễ dàng gây bệnh một cách nhanh chóng, nhất là các căn bệnh như cảm lạnh, viêm phổi...

Vì thế, ngay sau khi đi mưa về nhà, các bạn cần làm sạch và lau khô người ngay.

Ảnh: darkroom.baltimoresun.com

Làm ấm cơ thể

Khi vừa đi mưa về, cơ thể bị ngấm lạnh, vì thế rất cần được làm ấm. Điều này không chỉ có tác dụng chống lạnh tạm thời mà nó chính là phương pháp ngăn chặn các căn bệnh do mưa lạnh.

Có rất nhiều cách để làm ấm cơ thể sau khi đi mưa. Ngoài tắm nước nóng, các bạn có thể uống trà gừng, hay đơn giản chỉ cần một cốc nước ấm. Ngoài ra, chúng mình cũng cần chú ý, tránh để cơ thể tiếp xúc với những vật lạnh hoặc đồ ăn uống có tính lạnh ngay sau khi vừa đi mưa về.

Xử lý khi có dấu hiệu cảm lạnh

Khi đi mưa về, chúng ta có thể có các biểu hiện như lạnh, hắt hơi, nhức đầu, mệt mỏi, đầy bụng, đi ngoài, sốt nhẹ, bủn rủn chân tay, toát mồ hôi... Đó chính là những dấu hiệu của cảm lạnh. Khi có những dấu hiệu này, các bạn cần biết cách xử lý ngay để tránh tình trạng bệnh nặng hơn.

Ngay khi có các dấu hiệu của cảm lạnh, các bạn có thể giải cảm bằng các cách đơn giản như uống nước gừng, đánh cảm, xông hơi bằng các loại lá hay ăn cháo nóng... Các cách này sẽ giúp chúng ta trị cảm lạnh khi bệnh vừa bắt đầu. Tuy nhiên, nếu các dấu hiệu trên không thuyên giảm, các bạn nên đến gặp bác sĩ để được kê đơn thuốc phù hợp.

Đặc biệt, khi có các biểu hiện như nói líu nhíu, thở chậm bất thường, da lạnh tái, mất phối hợp vận động, mệt mỏi, ngủ lịm, rét run khi đang sốt cao... nghĩa là bạn đã bị cảm nặng. Chúng mình cần được nhập viện ngay để được điều trị một cách nhanh chóng nhất.

Tips bảo vệ sức khỏe trong mùa mưa:

- Các bạn cần chú ý trong ăn uống, bổ sung đầy đủ các chất để tăng cường sức đề kháng. Đặc biệt, chúng mình cần rửa sạch thực phẩm trước khi chế biến để đảm bảo vệ sinh.
- Tập thể dục thể thao để tăng cường sức khỏe và sức đề kháng.
- Giữ vệ sinh cơ thể sạch sẽ, rửa tay bằng xà phòng diệt khuẩn trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.
- Giữ ấm cơ thể khi ra ngoài để tránh bị lạnh. Bên cạnh đó, các bạn cũng cần chuẩn bị áo mưa để phòng gặp mưa bất ngờ nhé!