**PHÒNG TRÁNH MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP VÀO MÙA HÈ**

 ***Nắng nóng vào mùa hè có thể khiến bạn bị say nắng, mất nước,tiêu chảy…chúng ta cùng tìm hiểu nguyên nhân và cách phòng các bệnh…***

**1. Say nắng**

 Nếu bạn tiếp xúc với cái nắng gay gắt của mùa hè trong một thời gian dài, sẽ dễ dẫn đến hiện tượng tăng thân nhiệt (say nắng), khiến cơ thể kiệt sức và đột quỵ. Kiệt sức và đột quỵ là hai bệnh có thể gặp ngay lập tức khi nhiệt độ cơ thể tăng quá cao. Đột quỵ có thể đe dọa cuộc sống nhiệt độ cơ thể quá cao có thể dẫn đến tổn thương vĩnh viễn ở não, chân tay...

 Để phòng tránh say nắng, khi đi ra ngoài, bạn cần đội mũ rộng vành, đeo khẩu trang, không làm việc quá lâu ngoài trời nắng. Nếu công việc bạn phải tiếp xúc trực tiếp với nắng, nên có ô hoặc chòi, trại để che nắng. Không nên uống nhiều nước đá lạnh hay quạt trực tiếp, và luôn giữ thân nhiệt được mát.

 Khi bị say nắng, say nóng, cần phải đưa bệnh nhân vào chỗ râm mát và nới rộng quần áo. Có thể đặt bệnh nhân trước quạt, đắp khăn mặt có nước mát và cho bệnh nhân uống nước. Đi nắng về không được phép lao vào nhà tắm ngay, mà phải nghỉ ngơi một lúc cho ráo mồ hôi, mát mẻ thì mới tắm.

**2. Mất nước**

 Dưới cái nắng gay gắt của mùa hè, các công việc hoặc hoạt động ngoài trời khiến cơ thể bạn ra mồ hôi. Nếu không bổ sung nước kịp thời, cơ thể bạn sẽ bị mất nước. Khi thiếu nước, hoạt động của các cơ quan trong cơ thể có thể gặp khó khăn. Đây chính là lý do tại sao bạn nên bổ sung nhiều nước hơn vào mùa hè. Hãy uống nước bất cứ khi nào bạn khát hoặc không khát, để đảm bảo cung cấp đủ nước cho cơ thể và các hoạt động của cơ thể, tránh những rủi ro sức khỏe đáng tiếc.

 **3. Bệnh tiêu chảy cấp**

 Tiêu chảy cấp là bệnh xuất hiện nhiều nhất vào mùa hè. Nhiệt độ cao khiến đồ ăn dễ bị hỏng nếu không bảo quản đúng cách. Thực phẩm không được bảo quản tốt rất dễ bị ôi thiu, tạo điều kiện cho vi khuẩn gây hại phát triển. Ngoài ra, nguy cơ nhiễm bệnh cũng do thói quen ăn uống như ăn tiết canh, ăn gỏi…

 Virus gây hại vào cơ thể qua đường ăn uống. Vì vậy bạn cần thực hiện việc ăn chín, uống sôi, không ăn thức ăn ôi thiu, thức ăn không đảm bảo vệ sinh. Cần rửa tay bằng xà phòng diệt khuẩn thường xuyên.

 **4. Bệnh do côn trùng cắn**

 Sốt rét, sốt xuất huyết, viêm não, dịch hạch... là các loại bệnh thường lây truyền thông qua muỗi và Các loại ve, mọt, bọ chét... Ngoài ra, một số côn trùng có thể gây ngứa ngáy khó chịu.

 Hãy học cách tự bảo vệ mình và người thân tránh bị côn trùng đốt, bằng cách vệ sinh khu vực sống sạch sẽ. Mặc quần áo dài tay nếu khu vực đó có nhiều côn trùng gây hại, và nên mắc màn khi ngủ…