

LƯU Ý KHI ĐI DU LỊCH

trong mùa Đông lạnh giá



TRANG PHỤC



ÁO

Áo thun dài tay giữ nhiệt + áo len + áo khoác (chất da hoặc chống thấm nước)

QUẦN

Quần tất có lớp lót + quần có chất liệu co giãn

GIÀY

Có đế chống trượt và ủng đi mưa

TẤT

Chọn loại tất len dành cho mùa đông, dày, lông xù và phần tất ở lòng bàn chân dày hơn.

KHĂN QUÀNG CỔ

Khăn rộng, có chất nỉ len giữ ấm



ĐỒ DÙNG

Nên mang đầy đủ: Điện thoại, sạc pin, máy ảnh, thẻ nhớ, bật lửa, ô, áo mưa, miếng dán tạo nhiệt, túi sưởi, sạc dự phòng, khăn giấy, túi nilon đựng quần áo ướt..v.v

DI CHUYỂN



Không nên đi xe máy



Xe ô tô



ĂN UỐNG

ĐỒ ĂN

Ức gà, trứng, thịt bò nạc, tôm, các loại hạt, súp lơ xanh, chuối, khoai lang...



GIA VỊ

Bạc hà, cà rốt, diếp cá, đinh lăng, hành tây, kiệu, húng chanh, húng quế, kinh giới, mùi ta, ngải cứu, gừng, hành tây, ớt, hạt tiêu, tỏi...

Giúp sinh nhiệt, làm ấm người, chống cảm cúm

*LƯU Ý

- ❌ Không nên mang theo trẻ nhỏ khi du lịch ở vùng nhiệt độ xuống quá thấp
- ✅ Mang theo kem dưỡng da, son môi giữ ẩm để tránh khô nẻ.



THUỐC

Thuốc chống cảm lạnh, cúm, sốt, nhức đầu, dầu gió, dầu gừng, trà gừng.

CÁC BIỆN PHÁP

PHÒNG CHỐNG RÉT CHO LÚA & RAU MÀU

KHI NHIỆT ĐỘ <15°C

Trong những ngày rét đậm, rét hại, để hạn chế mức thấp nhất thiệt hại đối với sản xuất nông nghiệp, người dân cần lưu ý những biện pháp phòng chống rét.



01 LÚA

VỚI CHÂN RUỘNG:

Ngày tháo nước cạn

Đêm tháo nước vào ngập 1/3-1/2 cây lúa



MẠ MỚI GIEO

Làm khum vòm phủ kín bằng nilon trắng

Luôn giữ đủ ẩm cho mạ

Rắc tro bếp lên mặt luống



KHÔNG

gieo, cấy, tía dặm, bón phân đậm

MẠ ĐÃ LÊN XANH TỐT

Che phủ kín bằng nilon trắng

Mạ được: Đưa nước vào ngập

1/3-1/2 cây mạ

Mạ sân: Tưới ẩm



02 RAU MÀU

THU HOẠCH

ngay những loại đã đến kỳ

BÓN THÊM

phân kali, phân lân,

kết hợp ủ gốc bằng mùn, rơm, rạ



THEO DÕI SÁT

sinh vật gây hại trên cây

Với rau ăn lá che bằng nilon trắng

Cây lạc, đậu tương, ớt, ngô xuân

không gieo trồng khi nhiệt độ <13 độ C



KHI CÓ SƯƠNG MUỐI

Dùng thùng ô doa, vòi bơm tưới,
phun nước trên mặt lá

TƯỚI ĐỦ ẨM



TỈA THƯA

hợp lý cành, nhánh

Tiến hành thụ phấn nhân tạo,

thụ phấn bổ sung cho các loại rau ăn quả

(cà chua, bí đỏ...)



Cách giữ ấm cơ thể trong những ngày rét đậm

Giữ cho cơ thể ấm áp trong những ngày rét đậm, rét hại sẽ phòng tránh được nhiều bệnh tật. Ăn uống đầy đủ, mặc nhiều lớp áo, không uống bia rượu... là những cách bạn có thể giữ ấm khi trời lạnh.



Giữ ấm nhà, đóng kín cửa ngăn gió lạnh, dùng chăn điện khi ngủ



Ăn đủ chất và lượng, tăng cường ăn rau xanh, trái cây, gia vị (*)



Uống nước ấm



Giữ trọng lượng cơ thể cân đối



Tránh uống bia rượu



Ngâm chân nước nóng, giúp lưu thông máu và làm ấm cơ thể



Tập thể dục giúp cơ thể tạo ra nhiệt



Ngủ đủ giấc



Hạn chế ra ngoài quá sớm hoặc muộn



Không tắm quá lâu



Chú ý dấu hiệu hạ thân nhiệt(**)



Mặc quần áo mỏng, nhiều lớp

(*): hành, tỏi, gừng, quế...

(**): nhiệt độ cơ thể $\leq 35^{\circ}\text{C}$, run rẩy, mệt mỏi, lơ đãng, thờ ơ...

Nguồn: TTXVN

CÁCH GIỮ ẤM NHÀ TRONG MÙA ĐÔNG

Để chống lại cái rét khắc nghiệt của mùa đông, mọi người cần chuẩn bị kĩ quần áo, chăn nệm, và nên sử dụng những biện pháp dưới đây để ngôi nhà trở nên ấm áp hơn.



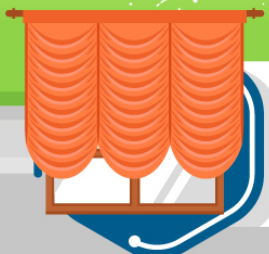
Hạn chế mở cửa, bịt kín các chỗ hở và vết nứt



Sử dụng thảm trải sàn cho phòng khách, phòng ngủ, phòng làm việc



Tận dụng ánh nắng mặt trời để sưởi ấm nhà và các phòng



Sử dụng rèm cửa dày ngăn chặn nhiệt thoát ra ngoài cửa sổ qua những khe hở

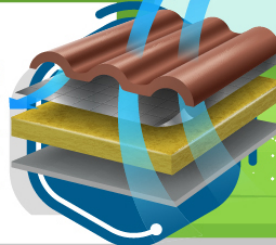
Làm ấm bằng mùi hương như nến thơm, nước hoa, mùi của hoa quả, mùi thông, quế, trầm hương...



Sử dụng các thiết bị sưởi như điều hòa, máy sưởi điện, quạt sưởi...



Trang bị lớp cách nhiệt cho tường nhà như sử dụng vách ngăn trang trí bằng gỗ hoặc nhựa.





PHÒNG CHỐNG RẾT CHO TRÂU BÒ NHƯ THẾ NÀO LÀ ĐÚNG CÁCH?

Gia cố chuồng trại, dùng bạt nhựa, tấm ni lông lớn che kín chuồng, hạn chế gió lùa.



Dùng chăn, áo cũ, bao tải gai... làm áo giữ ấm cho trâu, bò.

Cách ly, chăm sóc tốt trâu, bò yếu, ốm trong những ngày giá rét.



Tăng cường vệ sinh, tiêu độc khử trùng chuồng nuôi.

Trước vụ rét tẩy sát lá gan và phòng bệnh ký sinh trùng đường máu.

Dự trữ cỏ khô, cây ngô, cây sắn, thức ăn ủ chua

Tăng lượng thức ăn giàu năng lượng (cám gạo, cám ngô, cháo muối...)

Cho trâu bò uống đủ nước ấm, nước hòa muối, nước gừng.



Giữ nền chuồng khô và bổ sung chất độn chuồng (rơm, rạ, mùn cưa)



<13 độ C: Không thả trâu bò
< 10 độ C: Sưởi ấm cho trâu bò như ủ trấu, đốt lửa





NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT ĐỂ PHÒNG TRÁNH RÉT HẠI



ĐỐI VỚI CÂY TRỒNG



Chủ động che chắn cây trồng bằng ni lông, bạt...



Thực hiện theo hướng dẫn của cơ quan khuyến nông



Tăng cường biện pháp chăm sóc, tưới nước, bón phân hữu cơ, phân NK,..

<https://www.facebook.com/phongchongthientaivn>



NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT ĐỂ PHÒNG TRÁNH RÉT HẠI



ĐỐI VỚI CON NGƯỜI



Nên ăn, uống các đồ ấm và nóng



Không dùng bếp than sưởi ấm trong phòng kín



Không nên uống rượu khi ở ngoài trời lạnh



Thường xuyên theo dõi dự báo thời tiết trên các phương tiện thông tin đại chúng



Mặc quần áo đủ ấm, đặc biệt là trẻ nhỏ và người cao tuổi



Nếu trời có mưa và tuyết nên mặc quần áo không thấm nước, tránh để bị ướt



Không nên đi tập thể dục lúc quá sớm, đặc biệt đối với người cao tuổi, người bị mắc bệnh lý về hô hấp, tim mạch

CÁCH GIỮ ẤM VÀ CHỐNG RÉT HIỆU QUẢ

TRONG MÙA ĐÔNG LẠNH GIÁ



Trong những ngày nhiệt độ ở các tỉnh phía Bắc xuống thấp, trời rét đậm ảnh hưởng rất lớn tới sức khỏe của mọi người dân. Vì vậy, người dân cần biết cách giữ ấm và phòng chống rét cho bản thân và gia đình.



ĂN

Ăn đủ chất, tăng cường đạm, các gia vị cay như hành, tỏi, gừng, quế...

TRÁNH UỐNG

nước lạnh, đồ có cồn.



GIỮ ẤM CƠ THỂ

Mặc nhiều lớp quần áo mỏng, chống gió, đeo găng tay, quàng khăn, đội mũ, bịt tai và vào ngay phòng kín khi bắt đầu cảm thấy lạnh.

TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG

Lao động chân tay để cơ thể sản sinh nhiều nhiệt.



SUỐI ẤM AN TOÀN

Khi đốt củi, than hoa, than tổ ong để sưởi phải đặc biệt lưu ý nguy cơ cháy nổ và ngộ độc khí CO.



NẾU PHẢI LÀM VIỆC NGOÀI TRỜI HAY RA NGOÀI

khi trời mưa phải đội mũ che kín tai để tránh nước vào tai gây viêm nhiễm (viêm tai giữa), viêm họng, viêm xoang...



KHÔNG RA BÊN NGOÀI KHI TRỜI QUÁ LẠNH/MƯA



NGÂM CHÂN

vào nước muối ấm để điều hòa khí huyết, giữ ấm cơ thể vào buổi tối.



NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT ĐỂ PHÒNG TRÁNH RÉT HẠI



ĐỐI VỚI VẬT NUÔI



Vệ sinh chuồng trại
sạch sẽ và thay chất
độn chuồng



Không thả rông, chăn
thả gia súc ngoài trời vào
những ngày rét hại



Thực hiện theo hướng
dẫn của cơ quan thú y,
khuyến nông



Chủ động dự trữ thức ăn
thô (rơm rạ, cỏ khô, phụ
phẩm nông nghiệp...)



Mặc áo chống rét cho
gia súc (tận dụng áo cũ,
chăn cũ, bao tải gai, bao
tái dứa,...)



Dự trữ chất đốt (củi,
trấu, mùn cưa,...) để sưởi
ấm cho đàn gia súc;
sưởi ấm cho gia cầm



Che chắn chuồng trại
cận thận, tránh gió lùa,
mưa hắt; tránh để nền
trại ẩm ướt, lầy lội



Cung cấp thức ăn, nước
uống đầy đủ cho gia
súc, gia cầm; bổ sung
thức ăn tinh (bột ngô,
sắn, hoặc cám gạo),
muối khoáng, vitamin,
men tiêu hóa

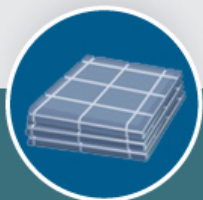


Thực hiện tiêm phòng
đầy đủ các loại vắc xin
phòng bệnh, vệ sinh
tiêu độc, khử trùng
chuồng trại, xử lý chất
thải vật nuôi tránh dịch
bệnh

Tăng cường vệ
sinh, tiêu độc
khử trùng
chuồng nuôi.



Dùng chăn, áo
cũ, bao tải gai...
làm áo giữ ấm
cho trâu, bò.



Cách ly, chăm
sóc tốt trâu, bò
yếu, ốm trong
những ngày
giá rét.



Dự trữ cỏ khô,
cây ngô, cây
sắn, thức ăn ủ
chua.



Tăng lượng thức
ăn giàu năng
lượng (cám gạo,
cám ngô, cháo
muối...)



PHÒNG CHỐNG RẾT

Cho trâu bò như thế nào là đúng cách?



Cho trâu bò
uống đủ nước
ấm, nước hòa
muối, nước
gừng.



Gia cố chuồng
trại, dùng bạt
nứa, tấm ni
lông lớn che kín
chuồng, hạn
chế gió lùa.



Tiêm phòng
đầy đủ vắc xin
chống các bệnh
truyền nhiễm
như tụ huyết
trùng, lở mồm
long móng.



Trước vụ rét tẩy
sán lá gan và
phòng bệnh ký
sinh trùng
đường máu.



Giữ nền chuồng
khô và bổ sung
chất độn

<13 độ C: Không thả trâu bò
< 10 độ C: Sưởi ấm cho trâu
bò như ủ trấu, đốt lửa

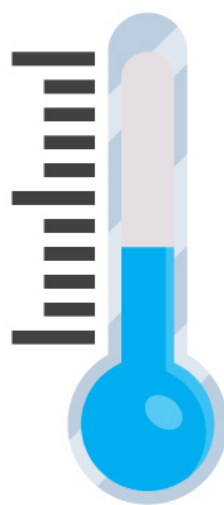


NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT ĐỂ PHÒNG TRÁNH RÉT HẠI



RÉT HẠI LÀ GÌ?

Rét hại là loại hình thiên tai khi nhiệt độ trung bình ngày giảm xuống dưới 13 độ C.



< 13°C

TÁC HẠI DO RÉT HẠI GÂY RA

- **Đối với con người:** Gây mất nhiệt, nếu bị nhiệt quá mức sẽ dẫn đến tử vong.
- **Vật nuôi:** Chết cóng, giảm sức đề kháng, dễ mắc các bệnh truyền nhiễm nguy hiểm.
- **Cây trồng:** Có thể bị chết, lá cây héo úa.

