

Số: /BTT-TTYT

Nho Quan, ngày tháng 6 năm 2021

BÀI TUYÊN TRUYỀN

Người cao tuổi trong dịch COVID-19 cần ăn uống như thế nào

Thưa toàn thể nhân dân!

Biến chủng mới của virus SARS-CoV-2 ở Ấn Độ có tốc độ lây rất nhanh thời gian phát bệnh rút ngắn đến 24h, SARS-CoV-2 có thể tạo biến thể phức tạp bất cứ lúc nào. Đặc biệt, virus lây mạnh trong môi trường, không khí ở những đám đông như ở nhà máy trong khu công nghiệp, khu chợ (tập trung đông người...). Trong nước xuất hiện các ổ dịch lớn tốc độ lây lan nhanh như: ở Bắc Giang, Bắc Ninh, Đà Nẵng, Hà Nội, Thành phố Hồ Chí Minh... đến nay đã lây lan đến **39** tỉnh, thành phố trong cả nước, xuất hiện các chủng vi rút mới có tốc độ lây lan nhanh và nguy hiểm đến tính mạng.

Tính đến 09h ngày 08/6/2021:

Thế giới: Đã ghi nhận **174.370.325** người nhiễm bệnh, trong đó: **157.602.292** người bình phục và **3.751.893** người tử vong.

Tại Việt Nam: Đã ghi nhận **8.983** người nhiễm bệnh, trong đó: **3.509** người bình phục; và **53** người đã tử vong.

Tính từ ngày **27/4 đến nay 08/6** cả nước có **5.875** ca lây nhiễm trong nước, nhiều nhất tại các tỉnh: Bắc Giang **3.233** ca, Bắc Ninh **1128** ca, Thành Phố Hồ Chí Minh **437** ca, Hà Nội **273** ca, Đà Nẵng **158** ca... Tại **Ninh Bình** có **04** ca đang được cách ly và điều trị tại Phòng khám Đa khoa Cầu Yên huyện Hoa Lư.

Về Tiêm phòng vaccine - 19: tính đến 16 giờ ngày 7/6 tổng cộng đã thực hiện tiêm vaccine phòng COVID -19 đợt 1 và đợt 2 tại các tỉnh/thành phố với **1.340.098** liều. Trong đó số người đã được tiêm đủ 2 mũi phòng COVID-19 là **38.166** người.

Dịch COVID-19 đã và đang tác động đến dân số toàn cầu. Trong đó, nhóm người cao tuổi đang phải đối mặt với những mối đe dọa và thách thức nghiêm trọng nhất.

Người cao tuổi thường mắc ít nhất hai bệnh mãn tính như: Tăng huyết áp, tim mạch, đái tháo đường, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (COPD), thoái hóa khớp, loãng xương... Vì vậy, nếu bị nhiễm vi-rút SARS-CoV-2 sẽ làm cho các bệnh mãn tính đó chuyển biến nặng thêm khó điều trị, bệnh nhân **rất dễ tử vong**. Do đó, việc quan tâm, chăm sóc sức khỏe, chủ động phòng bệnh đối với người cao tuổi trước diễn biến phức tạp của dịch Covid-19 là vô cùng cần thiết.

Người cao tuổi cần cung cấp chế độ dinh dưỡng cho cơ thể hàng ngày đáp ứng đủ nhu cầu: Năng lượng, chất đạm, vitamin và chất khoáng để duy trì và đảm bảo cho các hoạt động bình thường của cơ thể và hệ thống miễn dịch. Mỗi bữa ăn

cần có trên 10 loại thực phẩm để cung cấp đa dạng các chất dinh dưỡng cho cơ thể đồng thời cần đảm bảo đủ **4 nhóm thực phẩm** sau:

Nhóm cung cấp chất đạm: thịt, cá, các loại thủy hải sản, trứng, sữa, các loại đậu và các sản phẩm chế biến từ đậu. Hàng ngày, nên ăn ít nhất 2 loại thực phẩm trong nhóm này. Trong 1 tuần nên ăn thay đổi các loại thực phẩm nói trên và duy trì ít nhất 3 bữa cá. Nên uống thêm sữa chua các loại có probiotic để tăng cường miễn dịch cho cơ thể.

Nhóm cung cấp chất béo: dầu, mỡ, các loại hạt có dầu (đậu phộng, mè, điều, hạnh nhân, ...). Nên ăn dầu thực vật, dầu cá, hạn chế mỡ động vật.

Nhóm cung cấp chất bột đường: cơm, bún, phở, bánh mì, ngô, khoai,... Đây là nhóm thực phẩm cung cấp nguồn năng lượng chủ yếu cho cơ thể.

Nhóm cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ: các loại rau, củ, quả là nguồn cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ quan trọng cho cơ thể. Nên chọn rau, củ, quả tươi, theo mùa, không ăn rau quả khô, hoặc bảo quản lâu vì sẽ mất các vitamin. Nên ăn đa dạng, phối hợp các loại rau quả và thay đổi trong tuần.

Những lưu ý đối với người cao tuổi:

- Người cao tuổi cần tránh ăn những loại thực phẩm sống hoặc chưa nấu chín như: trứng ốp-la, ăn gỏi cá sống, các món tái, tiết canh. Cần hạn chế các thực phẩm chứa nhiều axit béo như: thịt nướng, thịt hun khói, các món quay, rán; các thực phẩm chế biến công nghiệp, đóng gói sẵn như: đồ hộp, thịt nguội, mì gói...

- Không ăn thịt động vật và gia cầm **bị chết do nhiễm bệnh**. Không sử dụng bia, rượu, thuốc lá. Để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, chúng ta cần rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước, trong và sau khi chế biến thức ăn. Với các dụng cụ ăn uống như: Chén, đĩa, đũa, muỗng trước khi ăn cần tráng qua nước sôi.

- Người cao tuổi cần uống đủ nước hàng ngày và thực hiện uống nước đúng cách, nên uống từ 1.2 – 1.8 lít nước mỗi ngày vì nước giúp cho tiêu hóa tốt hơn và đào thải các chất cặn bã của cơ thể. Tuy nhiên, không uống quá nhiều nước một lần, mà nên uống từng ngụm nhỏ, nhiều lần trong ngày để giữ cổ họng luôn ẩm, hạn chế sự bám dính của vi-rút sẽ xâm nhập vào cơ thể.

Tổ chức Y tế thế giới (WHO) nhấn mạnh và khuyến cáo: Người dân hãy tiếp tục thực hiện tốt thông điệp 5K của Bộ Y tế để bảo vệ sức khỏe và cứu sinh mạng. Cùng với vaccine COVID-19 chiến thắng dịch bệnh./.

(Phát thanh ngày 02 lần)

Nơi nhận:

- Trung tâm Văn hóa – TT và Truyền thanh huyện;
- Phòng Dân số;
- Khoa KSBT-HIV/AIDS;
- Trạm y tế xã, thị trấn.

GIÁM ĐỐC

Hoàng Anh Tuấn

