

Đề phòng chống say nắng

Tránh nóng

Trong nhà thì ...

- ▶ Điều chỉnh nhiệt độ bằng quạt máy hay máy điều hòa không khí
- ▶ Sử dụng màn chắn ánh nắng, màn trúc, vẫy nước ra sân
- ▶ Kiểm tra nhiệt độ phòng thường xuyên
- ▶ Đồng thời tham khảo chỉ số WBGT※

Khi đi ra ngoài thì ...

- ▶ Che ô, đội mũ
- ▶ Tránh nắng ở bóng râm, nghỉ ngơi định kỳ
- ▶ Tránh ra ngoài ban ngày vào những ngày nắng

Để tránh việc giữ nhiệt trong cơ thể

- ▶ Mặc quần áo có chất liệu thoáng khí, hút ẩm·khô nhanh
- ▶ Làm mát cơ thể bằng túi đá gel, nước đá, khăn lạnh

Chỉ số WBGT:

Là chỉ số độ nóng được tính từ nhiệt của nhiệt độ, độ ẩm, và nhiệt bức xạ

Chỉ số tiêu chuẩn được thiết lập theo mức độ vận động hay công việc.

Trên trang web của Bộ Môi trường (trang Thông tin phòng chống say nắng) có đăng các chỉ số quan sát và chỉ số dự đoán.

Bổ sung nước thường xuyên

Hãy bổ sung nước thường xuyên, ngay cả khi không cảm thấy khát nước, bất kể đang ở trong nhà, hay đi ra ngoài.

Trường hợp bạn đổ mồ hôi nhiều, hãy bổ sung dung dịch oresol ※ hoặc các loại có thành phần muối.

※ Là dung dịch có muối và đường glucose hòa tan trong nước



“Say nắng” là tình trạng cơ thể tích nhiệt khi bạn ở trong môi trường nóng và ẩm cao một thời gian

dài làm đánh mất dần sự cân bằng của nước và muối trong cơ thể gây rối loạn chức năng điều chỉnh thân nhiệt.

Say nắng có thể xảy ra không những khi bạn đang ở ngoài đường mà ngay cả khi bạn ở trong nhà không làm gì, và có thể dẫn đến tình trạng nặng phải vận chuyển khẩn cấp hoặc thậm chí tử vong.

Cần có kiến thức đúng về say nắng, để ý những thay đổi của cơ thể, và để ý đến những người xung quanh để cùng nhau ngăn ngừa những tổn hại sức khỏe do say nắng.

Triệu chứng khi bị say nắng

- Chóng mặt, hoa mắt, tê tay chân, chuột rút cơ bắp, mệt mỏi
- Nhức đầu, buồn nôn, nôn, cảm giác suy nhược, cảm giác kiệt sức, khi thấy khác thường ngày và nếu triệu chứng trở nên nghiêm trọng,
- Trả lời không bình thường, mất ý thức, co giật, cơ thể bị nóng

Vui lòng xem chi tiết tại trang web của Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi mục “Thông tin liên quan đến say nắng”

Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Chống say nắng

Tìm kiếm



Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi

Nếu bạn thấy ai đó mà nghi ngờ bị say nắng

Hãy đưa vào nơi mát mẻ

Đưa bệnh nhân di chuyển đến nơi mát mẻ như phòng máy lạnh hoặc bóng râm thông thoáng

Làm mát cơ thể

Nới lỏng quần áo, làm mát cơ thể
(Đặc biệt các vùng như quanh cổ, nách, háng v.v...)

Bổ sung nước

Bổ sung nước·muối, dung dịch oresol v.v...

※ Là dung dịch có muối và đường glucose hòa tan trong nước



Nếu bệnh nhân không thể tự uống nước, hoặc bất tỉnh, bạn hãy gọi xe cứu thương ngay lập tức!

<Lưu ý>

Mỗi người sẽ cảm thấy mức độ nóng khác nhau

Tùy vào tình trạng sức khỏe trong ngày hoặc việc bạn quen chịu cái nóng thế nào sẽ ảnh hưởng đến việc bị say nắng. Hãy để ý sự thay đổi của cơ thể.

Người cao tuổi và trẻ em, người khuyết tật·trẻ em khuyết tật cần đặc biệt chú ý

- Khoảng một nửa số bệnh nhân bị say nắng là người trên 65 tuổi.
Người cao tuổi thường bị suy giảm các chức năng cảm nhận về cái nóng và thiếu nước, khả năng điều chỉnh chịu nóng của cơ thể cũng suy giảm, vì thế cần chú ý vấn đề say nắng.
- Cơ thể trẻ em chưa phát triển toàn vẹn các chức năng điều chỉnh thân nhiệt, cần để ý việc bị say nắng ở các em.
- Thường xuyên bổ sung nước, ngay cả khi bạn không cảm thấy khát. Và mặc dù không cảm thấy nóng cũng nên đo nhiệt độ trong phòng và nhiệt độ bên ngoài, điều chỉnh nhiệt độ phòng bằng quạt máy hoặc máy điều hòa không khí.

Khi bạn quá để ý về việc tiết kiệm điện, bạn cũng đừng quên về phòng chống say nắng.

Vào những ngày có nhiệt độ và độ ẩm cao, không nên tiết kiệm điện quá sức, hãy sử dụng quạt máy và máy điều hòa một cách hợp lý.

Thông tin về say nắng tại đây

▷ Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi

Thông tin liên quan đến say nắng “Giới thiệu các biện pháp, tờ rơi phòng chống say nắng, hướng dẫn điều trị say nắng v.v...”

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/

Chiến dịch quảng bá “Hãy uống nước vì sức khỏe”

<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

DỪNG LẠI! Chứng say nắng Chiến dịch làm việc mát mẻ

“Biện pháp phòng chống say nắng tại nơi làm việc”

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>

▷ Bộ Môi trường

Thông tin phòng chống say nắng “Dự đoán chỉ số độ nóng (WBGT), hướng dẫn sức khỏe môi trường say nắng, tờ rơi phòng chống say nắng”

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

▷ Cục Khí tượng

Để bảo vệ bạn khỏi chứng say nắng “Thông tin dự báo nhiệt độ, dự báo thời tiết v.v.”

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

Thông tin cảnh báo sớm thời tiết bất thường

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

▷ Sở Cứu hỏa

Thông tin say nắng “Tình trạng vận chuyển khẩn cấp do chứng say nắng v.v.”

https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html