

ĐỂ PHÒNG CHỐNG SAY NẮNG

Tránh nóng!

Thường xuyên điều chỉnh nhiệt độ bằng máy điều hòa không khí, v.v...



Sử dụng màn chắn nắng, màn trúc và vẩy nước



Che ô và đội mũ khi ra ngoài



Vào những ngày nắng nóng, hãy tận dụng các bóng râm và nghỉ ngơi thường xuyên

Mặc quần áo có chất liệu thoáng khí, khả năng hút ẩm tốt và khô nhanh



Làm mát cơ thể bằng túi chườm lạnh, nước đá, khăn lạnh, v.v...



Khi có thông báo “Cảnh báo say nắng”, hãy hạn chế đi ra ngoài hết mức có thể để tránh nắng nóng

Bổ sung nước thường xuyên!

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



Say nắng là gì?

“Say nắng” là tình trạng tăng thân nhiệt nghiêm trọng và không thể tự hạ nhiệt do chức năng điều tiết thân nhiệt thông qua cơ chế đổ mồ hôi không hoạt động bình thường trong môi trường nóng ẩm. Say nắng có thể xảy ra không những khi bạn đang ở ngoài đường mà ngay cả khi bạn ở trong nhà và không làm gì, người bị say nắng có thể phải đưa đi cấp cứu hoặc tùy từng trường hợp có thể dẫn đến tử vong. Cần có kiến thức đúng đắn về say nắng, lắng nghe những thay đổi của cơ thể và chú ý đến những người xung quanh để cùng nhau ngăn ngừa những tổn hại sức khỏe do say nắng.

Trang thông tin và tài liệu về phòng chống say nắng

Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Say nắng



Bạn cũng có thể xem trên điện thoại thông minh



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

Biểu hiện khi bị say nắng

- Hoa mắt
- Chóng mặt
- Ngáp vặt
- Đổ nhiều mồ hôi
- Đau cơ
- Chuột rút cơ bắp



Nếu tình trạng trở nên nghiêm trọng thì sẽ ...

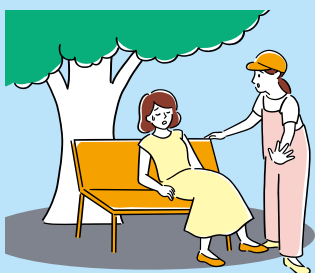
- Đau đầu
- Nôn mửa
- Mệt mỏi
- Giảm khả năng phán đoán
- Giảm khả năng tập trung
- Cảm giác bị mất sức



! Nếu đã sơ cứu mà các triệu chứng vẫn không thuyên giảm, hãy nhanh chóng đến khám tại các cơ sở y tế.

Khi bắt gặp một người có dấu hiệu bị say nắng (Các biện pháp sơ cứu khẩn cấp)

Đưa bệnh nhân đến nơi mát mẻ như phòng ốc có điều hòa nhiệt độ hoặc nơi bóng râm thoáng gió, v.v...



Nới lỏng quần áo và làm mát cơ thể
(Xung quanh cổ, nách và bẹn, v.v...)



Bổ sung dung dịch bù nước và điện giải*



* Cơ thể bạn có thể sẽ phải dung nạp một lượng Natri nhiều quá mức nếu bạn uống quá nhiều dung dịch bù nước và điện giải một lúc. Vui lòng thực hiện theo chỉ dẫn của bác sĩ nếu bạn được chỉ định uống nhiều nước hơn trong quá trình điều trị bệnh thận, tim hoặc các bệnh khác.

! Nếu bệnh nhân không thể tự uống nước hoặc có những phản ứng bất thường, đừng chần chừ mà hãy gọi xe cấp cứu ngay lập tức!

Cảm nhận về nắng nóng ở mỗi người sẽ khác nhau

Tình trạng sức khỏe trong ngày và việc cơ thể đã quen với mức độ nắng nóng thế nào, v.v... sẽ ảnh hưởng đến cảm nhận về nắng nóng của mỗi người. Hãy lưu ý đến sự thay đổi của cơ thể!

Phòng chống say nắng ngay cả khi ở trong nhà!

Ngay cả khi bạn không cảm thấy nóng, hãy lưu ý kiểm tra nhiệt độ phòng cũng như nhiệt độ bên ngoài và cố gắng điều chỉnh nhiệt độ bằng quạt mát hoặc máy điều hòa không khí.

Người già, trẻ em và người khuyết tật cần đặc biệt chú ý!

Người cao tuổi thường bị suy giảm chức năng cảm nhận về nắng nóng và mức độ thiếu nước của cơ thể, khả năng điều tiết cơ thể để thích nghi với cái nóng cũng suy yếu, vì thế cần hết sức lưu ý. Cơ thể trẻ em cũng chưa phát triển đầy đủ chức năng điều chỉnh thân nhiệt, nên cần để ý việc bị say nắng ở trẻ.

Ngoài ra, với những người khuyết tật, họ có thể gặp khó khăn trong việc điều chỉnh thân nhiệt hoặc không nhận ra mình có khát hay không thể tự uống nước, v.v..., vì vậy những người chăm sóc và người xung quanh nên lưu ý tới những điều này.