



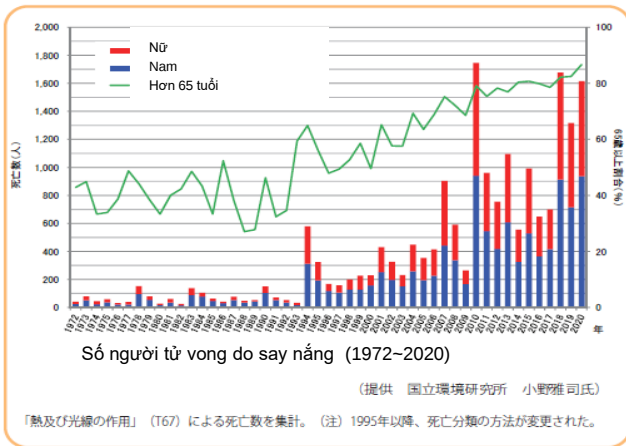
Hãy phòng chống say nắng



Chúng ta điều chỉnh nhiệt độ cơ thể do mồ hôi hay số lượng máu. Tuy nhiên, nếu chúng ta ở môi trường nhiệt độ cao và độ ẩm không khí cao trong thời gian dài thì số lượng nước hay Natri trong cơ thể mất cân bằng, chức năng điều chỉnh nhiệt độ cơ thể giảm, đây là **chứng say nắng**.

Số người tử vong do say nắng đang tăng không?

Số người tử vong do say nắng càng tăng. Trong đó, số phần những người hơn 65 tuổi cũng tăng.



3 yếu tố gây say nắng

Môi trường

Nhiệt độ, độ ẩm không khí, tốc độ gió, v.v. ...

Cơ thể

Trẻ em sơ sinh, người cao tuổi, người sức khỏe kém, người không quen cái nóng, v.v. ...

Hành động

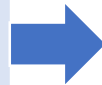
Tập thể dục giảm mỡ nhanh, tập thể dục chưa quen, công việc ở ngoài trong thời gian dài, trường hợp không uống nước được, v.v. ...

Những triệu chứng say nắng và độ nguy cơ

Phương pháp đối phó

Thấp

- Không cảm thấy khỏe
- Chóng mặt và choáng váng
- Tê bì chân tay
- Co giật cơ, v.v. ...



- Vào chỗ mát, cho đồ mặc lỏng
- Uống nước và dùng muối
- Cho nhiệt độ cơ thể giảm

Hơi cao

- Đau đầu
- Buồn nôn và nôn
- Cảm thấy mệt mỏi
- Thay đổi về trạng thái hành vi, v.v. ...



- Uống nước, cho đồ mặc lỏng, cho nhiệt độ cơ thể giảm
- Đi khám nếu không điều trị

Cao

- Rối loạn ý thức
- Co giật
- Không chuyển động chân tay được
- Nhiệt độ cơ thể cao, v.v. ...



- Gọi xe cấp cứu ngay

Phòng thúc đẩy sức khỏe TP. Nagahama

4 điều có hiệu quả để phòng chống say nắng

1 Trong nhà

- Giữ nhiệt độ trong phòng 28 độ, độ ẩm không khí không qua 70%
- Không cho ánh sáng mặt trời tiếp cận
- Thông gió cho phòng
- Hãy chú ý khi ở phòng không thoáng phòng được như không có cửa sổ, v.v. ...

ở ngoài

- Sử dụng cái dù che nắng, đội mũ, cố gắng đi vào bóng tối
- Kiểm tra chỉ số nóng bức, không đi ra ngoài vào ngày nóng
- Thỉnh thoảng nghỉ ngơi
- Mang đồ uống khi đi ra ngoài



3 Đồ mặc

- Chọn đồ mặc mát và khô nhanh
- Mặc đồ lỏng
- Không mặc đồ mà nhiệt lượng từ ánh sáng mặt trời có tiếp cận cơ thể vào ngày nóng nắng

Sinh hoạt hàng ngày

- Tạo cơ thể khỏe mạnh
- Uống nước và dùng muối
- Sử dụng đồ làm mát cơ thể
- Tạo môi trường ngủ ngon



Hãy kiểm tra chỉ số cái nóng thành phố Nagahama để phòng chống say nắng.



Trong khi cảnh báo say nắng được công bố, hãy chú ý kỹ.



Hãy cùng nhau phòng chống say nắng!



- Hãy nhắc với nhau.
- Vui lòng nhắc và theo dõi trẻ em và người cao tuổi, v.v. ... dễ bị say nắng.

Trang web của Bộ môi trường (phòng chống say nắng)



Trang web của thành phố Nagahama (say nắng)



Ví dụ như là...

- Có khỏe không?
- Có uống đủ nước không?
- Có sử dụng máy điều hòa không?
- Vui lòng chú ý vì hôm nay trời nóng. v.v. ...