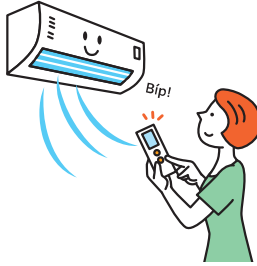


# Để phòng chống say nắng



## Tránh nóng!

Thường xuyên điều chỉnh nhiệt độ bằng quạt máy hay máy điều hòa không khí



Sử dụng màn chắn ánh nắng, màn trúc và vẩy nước



Che ô hay đội mũ khi ra ngoài



Đến nơi có bóng râm vào những ngày nắng nóng, nghỉ ngơi thường xuyên



Mặc quần áo có chất liệu thoáng khí, hút ẩm, khô nhanh



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



**!** Khi có thông báo "Cảnh báo say nắng", hãy hạn chế đi ra ngoài hết mức có thể và tránh nóng

## Bổ sung nước thường xuyên!

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



● Trang thông tin và tài liệu để phòng chống say nắng

Thông tin và tài liệu để phòng chống say nắng



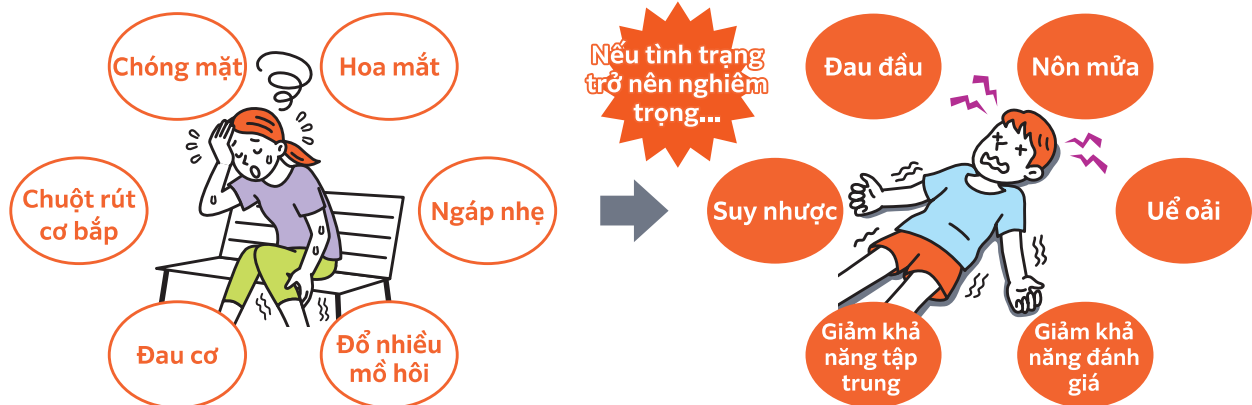
Bạn cũng có thể xem trên điện thoại thông minh



[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)

"Say nắng" là tình trạng cơ thể tích nhiệt khi ở trong môi trường nóng và ẩm cao một thời gian dài, làm mất dần sự cân bằng lượng 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, có thể dẫn đến tình trạng phải đưa đi cấp cứu hoặc thậm chí có thể tử vong. Cần có kiến thức đúng đắn về say nắng, để ý 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.

## Triệu chứng khi bị say nắng



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

## Nếu bạn thấy ai đó có khả năng đang bị say nắng (sơ cứu chính)



Đưa bệnh nhân đến nơi mát mẻ như phòng có máy điều hòa không khí hoặc nơi bóng râm thông thoáng, v.v...



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



Bổ sung nước, muối, dung dịch bù nước qua đường uống (oresol) \*, v.v...  
\* Là dung dịch có muối và đường glucose hòa tan trong nước



**Kiểm tra!**

**Nếu bệnh nhân không thể tự uống nước, hoặc bất tỉnh, hãy gọi xe cấp cứu 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, v.v... sẽ ảnh hưởng đến việc bị say nắng. Hãy để ý 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 đo nhiệt độ phòng và nhiệt độ bên ngoài, và cố gắng điều chỉnh nhiệt độ bằng quạt máy hoặc máy điều hòa không khí.

### Người cao tuổi, trẻ em và người 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 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. Ngoài ra, cơ thể trẻ em chưa phát triển đầy đủ chức năng điều chỉnh thân nhiệt, cần để ý việc bị say nắng ở các em.

Bổ sung nước thường xuyên

