HƯỚNG DẪN PHÒNG CHỐNG SAY NẮNG

Tránh nóng

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



- Sử dụng mành rèm che nắng, vảy nước mát



- 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 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; vì vậy, nhiệt tích tụ trong cơ thể và có thể xuất hiện nhiều triệu chứng khác nhau. 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, tùy từng trường hợp mà 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

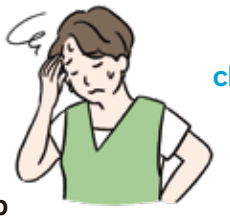
Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Phòng chống say nắng

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

Bạn cũng có thể xem trên điện thoại thông minh

Biểu hiện khi bị say nắng

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



Nếu các triệu chứng tiến triển...

- 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.

Cách xử trí khi bắt gặp một người có dấu hiệu bị say nắng

(Các biện pháp sơ cứu khẩn cấp chính)

✓ **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, bẹn, v.v...)



✓ **Bổ sung dung dịch bù nước và điện giải ***



*Lưu ý rằng 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 cùng 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, bệnh tim hoặc các bệnh lý 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!

Khả năng cảm nhận về nắng nóng của mỗi người một 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 những thay đổi của cơ thể!

Phòng chống say nắng ngay cả khi ở 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 máy điều hòa không khí, v.v...

Cần đặc biệt lưu ý tới người già, trẻ em và người khuyết tật!

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 thì chưa phát triển đầy đủ chức năng điều chỉnh thân nhiệt, do đó, cần để ý biểu hiện 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 rằng mình đang khát nước, hoặc không thể tự uống nước, v.v..., vì vậy những người chăm sóc và người xung quanh nên lưu ý tới những điểm này.

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare