

AI DỄ BỊ TÁC ĐỘNG BỞI NẮNG NÓNG?

**Người già,
Trẻ em, phụ nữ**



**Người có bệnh nền,
Người lao động ngoài trời**

Những lưu ý trong mùa nắng nóng

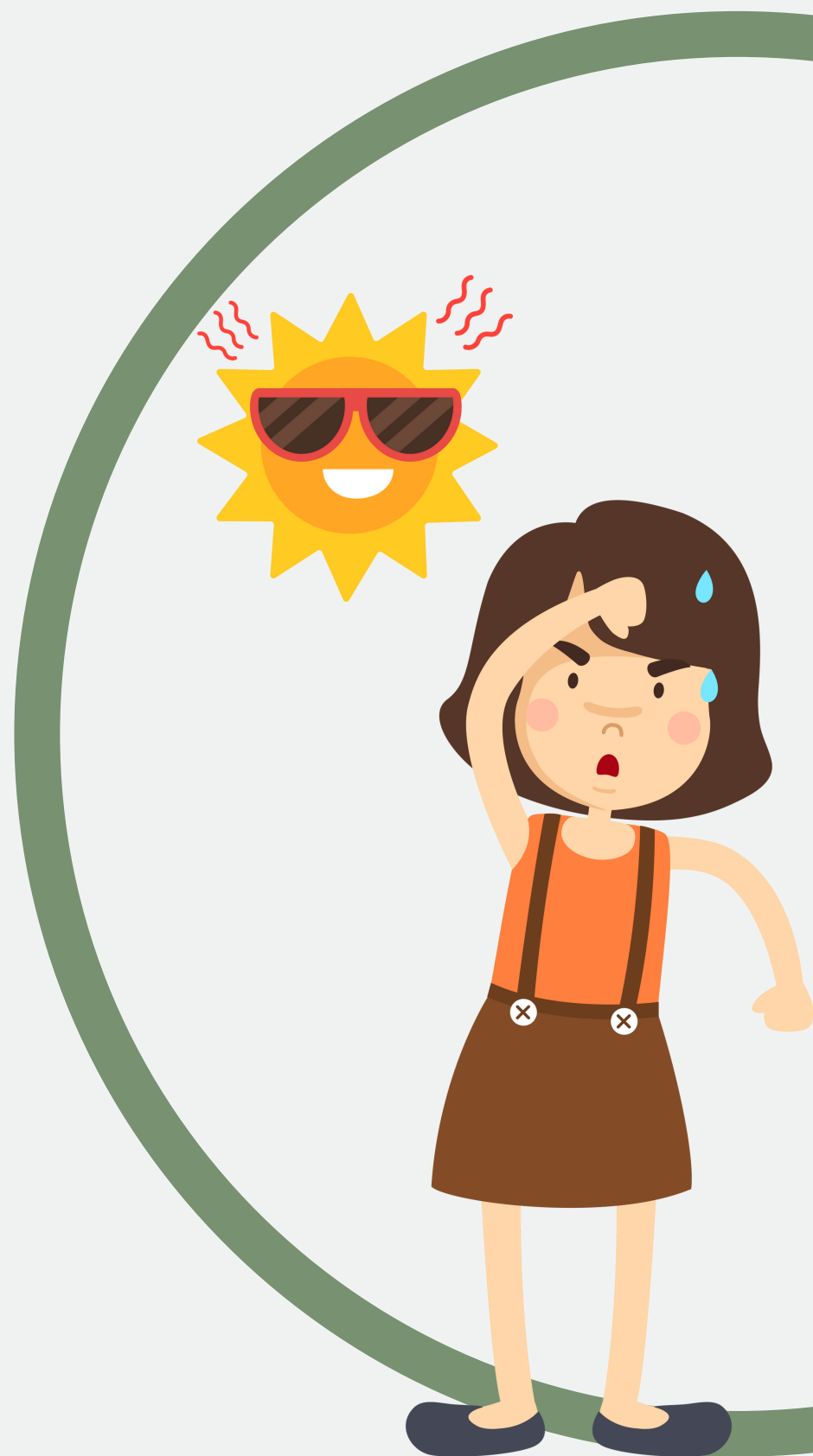
#HCDC

“XỬ TRÍ KHI CÓ DẤU HIỆU SAY NẮNG

MỨC ĐỘ NHẸ

Biểu hiện: mệt mỏi, khát nước, hoa mắt, chóng mặt, tăng nhịp tim, tăng nhịp thở, hơi hộp đánh trống ngực, chuột rút.

- 1 Chuyển ngay nạn nhân vào chỗ mát. Nới lỏng hoặc cởi bỏ bớt quần áo bên ngoài của nạn nhân. Lau cơ thể bằng khăn mát hoặc có thể dội nước rồi lau khô. Đặt khăn thấm nước hoặc nước đá tại các vị trí như vùng nách, vùng bẹn, hai bên cổ để giúp nhanh chóng giảm nhiệt độ cơ thể.
- 2 Nếu nạn nhân uống được nước, cho uống từng ngụm nhỏ. Tốt nhất là uống nước có bổ sung muối và khoáng chất như nước Oresol pha đúng liều lượng hướng dẫn.
- 3 Nếu nạn nhân bị chuột rút, cần xoa bóp nhẹ nhàng vùng cơ bị chuột rút. Lưu ý không để nhiều người vây quanh nạn nhân. Sau khoảng 10-15 phút các biểu hiện sẽ giảm dần.

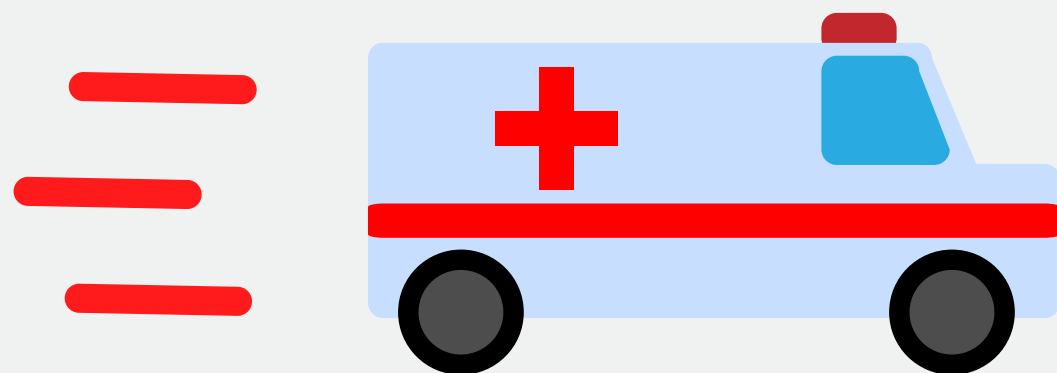


“ XỬ TRÍ KHI CÓ DẤU HIỆU SAY NẮNG

MỨC ĐỘ NẶNG

Biểu hiện: đau đầu dữ dội, khó thở tăng dần, cảm giác buồn nôn hoặc nôn, yếu hoặc liệt nửa người, co giật, ngất xỉu hoặc hôn mê, trụy tim mạch (tim đập nhanh, huyết áp tụt...) và có thể tử vong

- 1 Gọi ngay cấp cứu 115 hoặc nhanh chóng đưa nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất.
- 2 Lưu ý trong quá trình vận chuyển thường xuyên chườm mát cho nạn nhân.



6 BIỆN PHÁP

phòng ngừa say nắng



Không đột ngột đi ra ngoài trời nắng khi đang ở trong phòng điều hòa nhiệt độ thấp



Che chắn/ sử dụng phương tiện bảo hộ, hạn chế tối đa diện tích tiếp xúc của ánh nắng lên cơ thể, đặc biệt vùng vai gáy



Tăng cường ăn các loại rau xanh và hoa quả, đặc biệt cần uống đủ nước



Khi làm việc dưới thời tiết nắng nóng, cần uống nước đều đặn trong suốt thời gian làm việc



Rèn luyện thân thể để nâng cao sức đề kháng



Sử dụng mái che, vật liệu cách nhiệt, hệ thống phun nước, điều hòa... để làm thoáng mát nơi làm việc.