

Bản tin Tiếng Việt về cuộc sống tại thành phố Hiroshima

Hiroshima NOW

7

2023

Tiếng Việt No. 15

Hãy ngăn ngừa say nắng

熱中症を予防しましょう 「ひろしま市民と市政」6月1日号



■ "Trẻ em và người già đặc biệt nguy hiểm

Say nắng là tình trạng nhiệt tích tụ trong cơ thể do ở trong môi trường có nhiệt độ và độ ẩm cao.

Trẻ em và người già không thể điều hòa thân nhiệt tốt nên nguy cơ bị say nắng tăng cao. Hãy đặc biệt chú ý đến trẻ em và người già.

■ Các triệu chứng chính của say nắng

- Chóng mặt
- Nóng bừng
- Tê tay chân
- Đau đầu
- Buồn nôn
- Nôn mửa
- Mệt mỏi
- Tăng thân nhiệt
- Nổi sảy
- Rối loạn ý thức • co giật v.v..

■ Khi bạn thắc mắc có phải say nắng không?

- Bỏ sung nước và muối
- Trú ẩn ở một nơi mát mẻ
- Quạt bằng quạt giấy
- Hạ nhiệt bằng cách chườm khăn ướt hoặc túi nước đá lên cổ, nách hoặc bẹn.
- Nếu các triệu chứng nghiêm trọng, chẳng hạn như khi bất tỉnh, hãy gọi cấp cứu.



■ Các biện pháp phòng chống say nắng

● Bổ sung lượng nhỏ nước

Uống nước lượng nhỏ thường xuyên ngay cả khi không khát. Nếu đổ mồ hôi nhiều, hãy bổ sung các thành phần bị mất như muối không chỉ bằng nước mà còn bằng nước uống ion và nước uống thể thao có chứa natri.

● Tránh nóng

Sử dụng dù che nắng và nón khi ở ngoài trời. Tránh ánh nắng trực tiếp và chọn bóng râm cho các hoạt động. Trong phòng, dùng rèm che ánh nắng trực tiếp, v.v., và sử dụng điều hòa, v.v.

● Mặc quần áo mát mẻ

Chọn quần áo thoáng khí và dễ khô.

● Xây dựng cơ thể chịu nhiệt

Hãy xây dựng một cơ thể khó bị say nắng bằng cách tập thể dục điều độ hàng ngày và tập thói quen vận động đổ mồ hôi.

● Quản lý thể chất hàng ngày

Khi bạn cảm thấy không khỏe, chẳng hạn như thiếu ngủ, sau say rượu hoặc cảm lạnh, bạn sẽ dễ bị say nắng. Hãy quản lý tình trạng thể chất của bạn hàng ngày.

Liên hệ: Ban Nâng cao Sức khỏe Điện thoại 082-504-2290