



HƯỚNG DẪN

Chăm sóc sức khỏe mùa nắng nóng

TÁC HẠI CỦA NẮNG, NÓNG

Khi phải tiếp xúc quá lâu hoặc làm việc trong môi trường nắng nóng, nhiệt độ cao hoặc do thay đổi nhiệt độ đột ngột, có thể gặp phải một số vấn đề sức khỏe như: *sốc nhiệt, say nóng, say nắng...* Ảnh hưởng đến sức khỏe.

NHÓM ĐỐI TƯỢNG NGUY CƠ CAO

- Người lớn tuổi, phụ nữ có thai, trẻ nhỏ.
- Làm việc ngoài trời nắng hoặc trong môi trường nóng bức.
- Người mắc bệnh mãn tính: tăng huyết áp, hen phế quản, đái tháo đường,...



BIỂU HIỆN SAY NÓNG, SAY NẮNG

1. *Mức độ nhẹ*: mệt mỏi, khát nước, hoa mắt, chóng mặt, tăng nhịp tim, hồi hộp đánh trống ngực, chuột rút (hay vọp bẻ)...

2. *Mức độ nặng*: đau đầu dữ dội, khó thở tăng dần, buồn nôn hoặc nôn, yếu liệt nửa người, ngất xỉu hoặc hôn mê, nhịp tim nhanh, huyết áp tụt...



Hoa mắt,
chóng mặt



Mệt mỏi



Tăng nhịp tim



Khó thở tăng dần



Buồn nôn hoặc nôn

XỬ TRÍ SAY NÓNG, SAY NẮNG

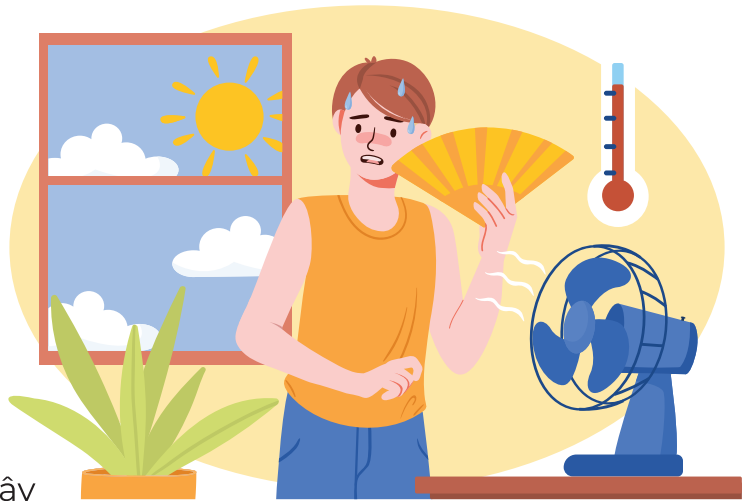
1. Mức độ nhẹ:

- *Bước 1:* Chuyển nạn nhân vào chỗ mát, thoáng gió.

- *Bước 2:* Nới lỏng quần áo, lau mát cho nạn nhân.

- *Bước 3:* Nếu có nước cho uống từng ngụm nhỏ, tốt nhất là nước Oresol.

Lưu ý: Nếu nạn nhân bị chuột rút, cần xoa bóp nhẹ nhàng vùng cơ bị chuột rút; không để nhiều người vây quanh, sau khoảng 10-15 phút các biểu hiện sẽ giảm dần.



2. Mức độ nặng:

- *Bước 1:* Chuyển nạn nhân vào chỗ mát, thoáng gió.

- *Bước 2:* Gọi ngay cấp cứu 115 hoặc đưa đến cơ sở y tế gần nhất.

- *Bước 3:* Trên đường đưa đến cơ sở y tế cần nới lỏng quần áo, lau mát cho nạn nhân.

BIỆN PHÁP DỰ PHÒNG

1. Sử dụng phương tiện bảo hộ cá nhân phù hợp: quần áo bảo hộ màu sáng, thoáng mát, thấm mồ hôi; mũ, nón, kính...

2. Bố trí nơi làm việc thoáng mát: sử dụng mái che, tấm phản chiếu nhiệt, vật liệu cách nhiệt, hệ thống phun sương, hệ thống quạt thông gió...

3. Không sử dụng các loại đồ uống có cồn, uống nước đều đặn trong thời gian làm việc, đảm bảo uống tối thiểu 1,5 - 2 lít nước/ngày.

4. Đối với người phải làm việc trong thời tiết nắng nóng, nên định kỳ sau khoảng 45 phút đến 1 giờ làm việc thì nghỉ ngơi nơi thoáng mát trong khoảng 15 phút.

5. Những người ở trong phòng điều hòa không nên đi ra ngoài trời nắng, nóng đột ngột.

