

DẤU HIỆU NHẬN BIẾT SAY NẮNG, SAY NÓNG



MỨC ĐỘ NHẸ VÀ VỪA



Mệt mỏi, khát nước



Hoa mắt, chóng mặt



Chuột rút



Nhịp tim nhanh



MỨC ĐỘ NẶNG (SỐC NHIỆT)

! Là tình trạng nguy hiểm đến tính mạng, cần được sơ cứu ngay và chuyển đến cơ sở y tế càng sớm càng tốt



Thân nhiệt trên 40 độ C
(ở trẻ em có thể trên 41 độ C)



Nôn mửa, khó thở,
mạch nhanh, mạnh



Thay đổi trạng thái tinh thần:
lú lẫn, nói ngọng, co giật,
hôn mê hoặc kích động



Da nóng, đỏ nhưng khô
(không còn ra mồ hôi)





AI CÓ NGUY CƠ CAO BỊ SAY NẮNG, SAY NÓNG?



1. Người già và trẻ em

Hệ thống điều nhiệt chưa hoàn chỉnh hoặc suy giảm, khó thích nghi với nhiệt độ cao.



2. Phụ nữ mang thai

Thay đổi sinh lý khiến cơ thể nhạy cảm với nhiệt độ nóng.



3. Người lao động ngoài trời

Làm việc trực tiếp dưới nắng hoặc môi trường có nguồn nhiệt cao (lò gạch, lò luyện gang thép).



4. Vận động viên

Tập luyện, thi đấu cường độ cao, nguy cơ sốc nhiệt do gắng sức.



5. Người có bệnh mãn tính

Bệnh tim mạch, huyết áp, đái tháo đường.



CÁCH XỬ TRÍ

Khi gặp vấn đề sức khỏe do nắng nóng, tùy theo mức độ biểu hiện mà cần nhanh chóng áp dụng những biện pháp xử trí phù hợp như sau:

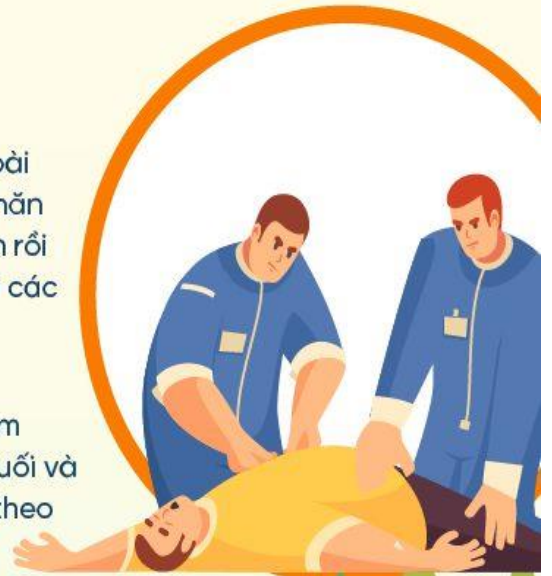
Mức độ nhẹ:

- Chuyển ngay nạn nhân vào chỗ mát, thoáng gió.
- Nới lỏng quần áo hoặc cởi bỏ bớt quần áo bên ngoài của nạn nhân. Sau đó, lau cơ thể nạn nhân bằng khăn mát hoặc có thể dội nước mát vào cơ thể nạn nhân rồi lau khô. Đặt khăn thấm nước mát hoặc nước đá tại các vị trí như vùng nách, vùng bẹn, hai bên cổ để giúp nhanh chóng giảm nhiệt độ cơ thể.
- Nếu nạn nhân uống được nước, cho uống từng ngụm nhỏ nước mát. Tốt nhất là uống nước có bổ sung muối và khoáng chất như nước Oresol pha đúng liều lượng theo hướng dẫn sử dụng.
- Nếu nạn nhân bị chuột rút, cần xoa bóp nhẹ nhàng vùng cơ bị chuột rút.

Lưu ý: Không để cho nhiều người vây quanh nạn nhân. Sau khoảng 10 - 15 phút các biểu hiện sẽ giảm dần.

Mức độ nặng:

- Nếu nạn nhân có các biểu hiện ở mức độ nặng, cần gọi ngay cấp cứu 115 hoặc nhanh chóng đưa nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất.
- Lưu ý: Trong quá trình vận chuyển thường xuyên chườm mát cho nạn nhân.





BIỆN PHÁP DỰ PHÒNG



Khuyến cáo chung

- Hạn chế đi ra ngoài trời nắng trong những ngày nắng nóng, đặc biệt trong khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.
- Những người đang ở trong phòng điều hòa nhiệt độ thấp không nên đi ra ngoài trời nắng đột ngột mà cần phải có một khoảng thời gian để cơ thể thích nghi với môi trường bên ngoài bằng cách tăng nhiệt độ điều hòa trong phòng hoặc ngồi nghỉ trong bóng mát trước khi đi ra ngoài trời.
 - Mặc quần áo sáng màu, thoáng mát, thấm mồ hôi.
 - Tăng cường ăn các loại rau xanh và hoa quả, nên có món canh trong bữa ăn hàng ngày. Đặc biệt cần uống tối thiểu 1,5 – 2 lít nước/ngày. Nên uống thành nhiều lần trong ngày, không nên uống quá nhiều nước trong một lần.
 - Rèn luyện thân thể để nâng cao sức đề kháng và sức chống chịu của bản thân với điều kiện thời tiết nắng nóng.



Đối với những người phải làm việc trong thời tiết nắng nóng

- Bố trí thời gian làm việc vào những lúc trời mát mẻ như vào sáng sớm hoặc chiều muộn. Hạn chế thời gian làm việc trong môi trường nhiệt độ cao. Nếu bắt buộc phải làm việc thì không nên làm việc quá lâu trong môi trường nóng bức, tránh các hoạt động thể lực quá sức. Nên định kỳ sau khoảng 45 phút đến 1 giờ làm việc thì nghỉ ngơi ở nơi thoáng mát trong khoảng thời gian từ 15 – 20 phút.
- Hạn chế tối đa diện tích tiếp xúc của ánh nắng lên cơ thể đặc biệt là vùng vai gáy. Sử dụng phương tiện bảo hộ cá nhân phù hợp khi làm việc ngoài trời nắng như quần áo bảo hộ lao động, mũ, nón, kính. Mặc quần áo rộng, thoáng mát và thấm mồ hôi. Có thể sử dụng thêm các loại kem chống nắng.
- Không sử dụng các loại đồ uống có cồn. Cần uống nước đều đặn trong suốt thời gian làm việc. Đặc biệt cần uống thêm các loại nước có bổ sung thêm muối và khoáng chất như Oresol đối với những người bị mất nhiều mồ hôi trong quá trình làm việc, khi uống nước cần tuân thủ hướng dẫn của nhà sản xuất.
- Thực hiện các biện pháp làm thoáng mát nơi làm việc như sử dụng mái che, các tấm phản chiếu nhiệt, vật liệu cách nhiệt, hệ thống phun nước, phun sương, lắp đặt hệ thống điều hòa, hệ thống quạt thông gió phù hợp.

