

Say nắng

Phòng chống say nắng rất quan trọng!



Nếu có điều gì đó không ổn với cơ thể



- Trước tiên, hãy đến nơi mát mẻ
- Nới lỏng quần áo

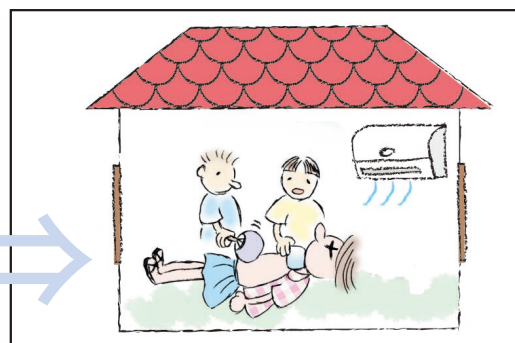
- Làm mát cơ thể bằng cách vẩy nước hoặc đắp khăn ướt và quạt, v.v.



Làm mát những nơi có mạch máu lớn như vùng nách, hai bên cổ và bẹn



- Đừng quên bổ sung muối khi đổ nhiều mồ hôi!!
Hãy thận trọng khi độ ẩm cao hoặc không có gió!



Nếu có những triệu chứng này...



Mức độ nghiêm trọng I
(Nhẹ)

Ý thức rõ ràng

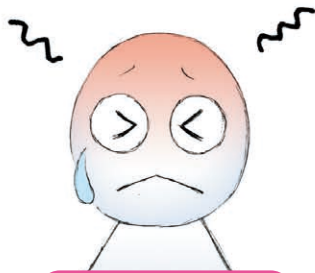
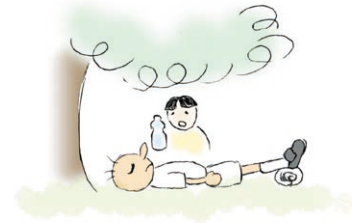
Tê tay chân

Hoa mắt, chóng mặt khi đứng dậy

Chuột rút (đau) cơ bắp

Xử lý tại chỗ và theo dõi tình hình

Hãy di chuyển đến nơi mát mẻ, nới lỏng quần áo, làm mát cơ thể cũng như bổ sung nước và muối. Cần có người theo dõi, nếu tình hình không khá hơn thì đưa bệnh nhân đến bệnh viện.



Mức độ nghiêm trọng II
(Trung bình)

Buồn nôn/nôn mửa

Đầu ong ong (đau đầu)

Cơ thể mệt mỏi
(cảm giác uể oải)

Ý thức có gì đó không ổn

Đến khám tại cơ sở y tế

Hãy nhanh chóng đến khám tại cơ sở y tế.



Mức độ nghiêm trọng III
(Nặng)

Mất ý thức

Trả lời một cách kỳ lạ khi có người gọi

Cơ thể co giật

Không thể đi bộ hoặc chạy thẳng

Cơ thể nóng

Yêu cầu xe cứu thương

Hãy gọi xe cứu thương và tích cực làm mát cho đến khi xe đến.

