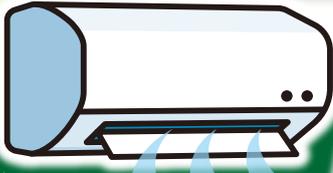


Biện pháp phòng chống say nắng dành cho người cao tuổi

Để phòng chống say nắng, điều quan trọng là phải bổ sung nước và tránh nóng



Cần thận trọng ngay cả khi ở trong phòng Hãy khéo léo sử dụng điều hòa

Say nắng xảy ra nhiều ngay cả khi ở trong phòng và vào ban đêm.

Hãy lưu ý đến cả việc **tiết kiệm điện** và sử dụng điều hòa một cách hợp lý.

Ngoài ra, hãy thường xuyên **thông gió** ngay cả khi đang sử dụng điều hòa.

Tiết kiệm điện

Thường xuyên vệ sinh tấm lọc

Hãy thực hiện với tần suất 2 tuần 1 lần

Tiết kiệm điện

Cài đặt nhiệt độ phòng thích hợp

Tiết kiệm điện

Sử dụng màn hoặc rèm cửa để chắn ánh sáng mặt trời trực tiếp

Kiểm tra nhiệt độ và chỉ số nhiệt



Trời nóng nên hãy bật điều hòa nhé!

Thông gió

Thông gió để cho không khí mát từ bên ngoài vào

Thông gió

Mở 2 vị trí như cửa sổ và cửa ra vào, v.v.

Thông gió

Sử dụng kết hợp quạt điện và quạt thông gió

Hãy thận trọng không để gió thổi trực tiếp vào cơ thể trong thời gian dài

Tiết kiệm điện

Áp dụng chiến dịch Cool Biz

Tiết kiệm điện

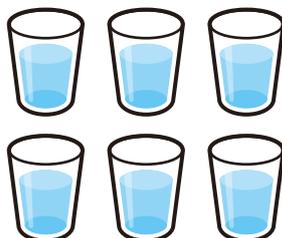
Tránh sử dụng nhiều máy điều hòa, khéo léo sắp xếp bằng cách tập trung mọi người vào một phòng, v.v.



Hơn nữa Những điểm cần lưu ý

Hãy thường xuyên bổ sung nước và muối ngay cả khi bạn không khát

Tiêu chuẩn là
1,2L (lít)
mỗi ngày



Khoảng 6 cốc

- 1 cốc mỗi giờ
- Trước và sau khi tắm và sau khi thức dậy, trước tiên hãy bổ sung nước và muối



* Hãy tuân theo chỉ dẫn của bác sĩ phụ trách về lượng nước và muối nạp vào cơ thể.



! Người cao tuổi cần đặc biệt chú ý

1 Cơ thể có xu hướng thiếu nước

Người cao tuổi có lượng nước trong cơ thể ít hơn so với người trẻ, và cần nhiều nước tiểu hơn để bài tiết chất thải ra khỏi cơ thể.

2 Chức năng cảm nhận về nắng nóng bị suy giảm

Khi già đi, con người sẽ ít nhạy cảm hơn với cái nóng và cơn khát.

3 Khả năng điều tiết cơ thể để thích nghi với cái nóng bị suy giảm

Người cao tuổi dễ tích nhiệt trong cơ thể, và áp lực lên hệ tuần hoàn sẽ lớn hơn so với người trẻ khi trời nóng.

*Nếu bạn có vấn đề về tim, thận hoặc có bệnh nền, vui lòng tham khảo ý kiến của bác sĩ phụ trách.

● Tình hình tử vong do say nắng tại 23 quận của Tokyo (Mùa hè năm 2021)

*Trong tổng số 39 người (số liệu sơ bộ)

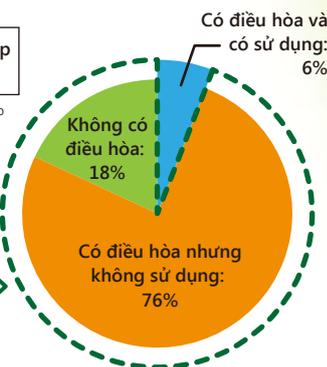
Khoảng **80%** là người cao tuổi từ 65 tuổi trở lên

Trong số những người tử vong trong phòng, khoảng **90%** là người không sử dụng điều hòa

Phân loại theo tình hình lắp đặt và sử dụng điều hòa

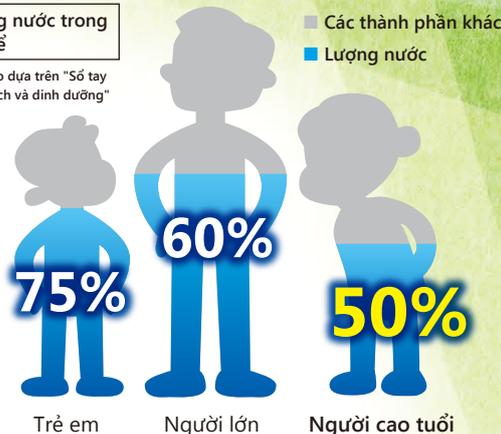
Nguồn: Văn phòng Giám định Y khoa Tokyo

- Có điều hòa + Có sử dụng
- Có điều hòa + Không sử dụng
- Không có điều hòa



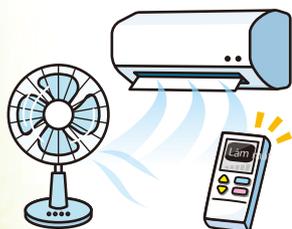
Lượng nước trong cơ thể

Soạn thảo dựa trên "Số tay truyền dịch và dinh dưỡng"



✓ Hãy kiểm tra xem bạn đã áp dụng được các biện pháp phòng chống chưa

Khéo léo sử dụng điều hòa và quạt điện



Đo nhiệt độ trong phòng



Cải thiện thông gió trong phòng



Thường xuyên bổ sung nước và muối



Làm mát cơ thể bằng vòi hoa sen hoặc khăn



Không làm quá sức khi trời nóng



Mặc quần áo mát mẻ và che ô hoặc đội mũ khi ra ngoài



Tận dụng những địa điểm và cơ sở vật chất mát mẻ



Xác nhận thông tin liên hệ trong trường hợp khẩn cấp hoặc khó khăn

MEMO

Thông tin liên hệ khẩn cấp

000 000
000-0000-0000

000 0000
000-0000-0000



Trang thông tin phòng chống say nắng

Kiểm tra thông tin trên Trang thông tin phòng chống say nắng của Bộ Môi trường!

Bộ Môi trường có cung cấp thông tin về chỉ số nhiệt (WBGT). Vui lòng tận dụng các cảnh báo nguy cơ say nắng và thông báo qua email về chỉ số nhiệt đã được triển khai trên toàn quốc kể từ năm tài chính 2021.

Có thể kiểm tra "Cảnh báo nguy cơ say nắng" trên tài khoản LINE chính thức của Bộ Môi trường

▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>



Thêm bạn bè tại đây