



Say nắng đang gia tăng

Những điểm cần lưu ý để phòng chống



Hãy tận dụng cảnh báo nguy cơ say nắng

Khi cảnh báo được đưa ra,

- Hãy bổ sung nước và muối trước khi bạn khát
- Hãy sử dụng điều hòa một cách hợp lý
- Hãy hỏi thăm người cao tuổi, v.v.
- Tránh ra ngoài khi không cần thiết và không khẩn cấp
- Về nguyên tắc, hãy hủy bỏ hoặc hoãn các hoạt động vận động ngoài trời tùy theo chỉ số nhiệt



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

Thêm bạn bè tại đây ➔



Hãy đảm bảo sử dụng điều hòa

Say nắng là vấn đề đe dọa đến tính mạng, có thể xảy ra ngay cả khi ở trong phòng và vào buổi tối

- Hãy đảm bảo sử dụng cả vào buổi tối, không tiết kiệm điện thái quá
- Hãy khéo léo tận dụng màn hình, v.v. để giảm bớt ánh sáng mặt trời vào ban ngày



Thận trọng!

Khi bạn hoàn toàn không thể sử dụng điều hòa trong thời điểm mất điện, v.v.

- Hãy chắn ánh nắng mặt trời và giữ cho thông gió tốt
- Hãy đặt khăn ướt, v.v. lên da và quạt bằng quạt cầm tay
- Nếu có thể, hãy di chuyển đến nơi có thiết bị làm mát đang hoạt động
- Hãy dự trữ nước uống để đề phòng bị cắt nước khi mất điện
- Hãy dự trữ sẵn nước trong bồn tắm hoặc xô để sử dụng khi nguồn cung điện căng thẳng



Các biện pháp phòng chống say nắng của chính phủ

Trang thông tin phòng chống say nắng: Thông tin liên quan đến cảnh báo nguy cơ say nắng, chỉ số nhiệt và phòng chống say nắng



Tăng cường các biện pháp phòng chống say nắng trong nhà dành cho người cao tuổi, v.v.

- Các biện pháp phòng chống say nắng dành cho người cao tuổi



<Tờ rơi>

Thúc đẩy các biện pháp phòng chống say nắng ở những nơi có người quản lý, v.v.

- Thông tin về say nắng liên quan đến trường học



- Các biện pháp phòng chống say nắng khi làm nông nghiệp



- Các biện pháp phòng chống say nắng khi chơi thể thao



- Các biện pháp phòng chống say nắng trong phòng chống thiên tai



<Tờ rơi>

- Hãy tìm hiểu! Hãy chuẩn bị! Hãy bảo vệ đồng nghiệp tại nơi làm việc!
Thông tin về phòng chống say nắng tại nơi làm việc



- Ứng dụng "Safety tips" cung cấp thông tin khi xảy ra thiên tai



For Android



For iPhone

Tăng cường hợp tác trong khu vực

- Thông tin thời tiết liên quan đến say nắng



- Tình huống vận chuyển cấp cứu do say nắng vào mùa hè



- Thông tin y tế và sức khỏe về say nắng



Các biện pháp khác

- Chạy thử máy điều hòa không khí từ sớm



- Các biện pháp phòng chống đảo nhiệt



- Không tiết kiệm năng lượng thái quá trong sinh hoạt



Phòng chống say nắng bằng cách dùng bình nước cá nhân!



Văn phòng
Nội các

こども家庭庁
こども 家庭 庁

Cơ quan
Trẻ em và Gia đình



Cơ quan
Quản lý Cháy
nổ và Thảm họa



Bộ Giáo dục,
Văn hóa, Thể thao,
Khoa học và
Công nghệ



Cơ quan
Thể thao
Nhật Bản



Bộ Y tế, Lao
động và Phúc lợi



Bộ Nông nghiệp,
Lâm nghiệp
và Thủy sản



Bộ Kinh tế,
Thương mại và
Công nghiệp



Bộ Đất đai,
Cơ sở hạ tầng,
Giao thông vận
tải và Du lịch



Cơ quan Du
lịch Nhật Bản



Cơ quan Khí
tượng Nhật Bản



Bộ Môi
trường