

# Tôi chịu trách nhiệm về an toàn của con tôi!

Bạn có lo lắng rằng con sẽ mắc bệnh nhiệt trong mùa hè nóng bức này khi sinh hoạt hằng ngày hè và các hoạt động ngoài trời không? Trẻ con thiếu khả năng kiểm soát nhiệt độ cơ thể so với người lớn nên chỉ cần nóng một chút thôi cũng dễ đổ mồ hôi nhiều và mất nước. Nó cũng bị bỏng bởi ánh sáng mặt trời. Vì vậy, khi phát sinh bệnh nhiệt, điều quan trọng là người giám hộ phải nắm bắt tình trạng của bé và ứng phó đúng cách. Vui lòng tham khảo nội dung dưới đây để giữ an toàn cho con chúng ta.



## Loại hình bệnh về nhiệt



Say nắng

Đó là trạng thái nhiệt độ cơ thể tăng lên một chút do tiếp xúc với ánh nắng mặt trời trong thời gian dài. Nó còn được gọi là kiệt sức. Nhiệt độ cơ thể tăng từ 37 độ lên 40 độ.



Cảm nắng

Đó là trạng thái cơ thể không thể thoát nhiệt và nhiệt độ cơ thể trên 40 độ. Điều này xảy ra nếu không được xử lý thích hợp sau khi bị say nắng.

## Có sự khác biệt về triệu chứng

Nhiệt độ cơ thể bình thường hoặc tăng nhẹ

Mạch yếu

Chán ăn, bất lực, hoa mắt, nhức đầu, ngất xỉu trong trường hợp nghiêm trọng

Làn da ẩm ướt, lạnh lùng và xanh xao

Đổ nhều mồ hôi

Say nắng

Cảm nắng

Nhiệt độ cơ thể thay đổi mạch đập nhau

Mệt mỏi, chóng mặt, bất tỉnh, ngất xỉu trong trường hợp nặng...

Làn da nóng, khô và đỏ bùng

Không đổ mồ hôi



## Hãy ứng phó như thế này

- ❖ Di chuyển đến địa điểm mát mẻ.
- ❖ Dù ý thức có rõ ràng thì vẫn đến bệnh viện có thể điều trị được.
- ❖ Trường hợp nghi ngờ say nắng (nếu ý thức tỉnh táo)
  - Nếu bạn có ý thức hoặc mạch ổn định, hãy uống nước ion. Thức uống ion cũng là một nguồn điện phân tốt.
  - Nhiệt độ cơ thể giảm đột ngột có thể gây nguy hiểm
- ❖ Trường hợp nghi ngờ bị chết nhiệt (nếu không có ý thức hoặc khó giao tiếp)
  - Sử dụng nước lạnh, khăn ướt, quạt để hạ nhiệt độ cơ thể trong thời gian ngắn. Chỉ cần tưới nước và quạt cũng có thể làm giảm nhiệt độ cơ thể một cách nhanh chóng thông qua sự bốc hơi.
  - Không tùy tiện cho nước và thức ăn. Trong trường hợp không có ý thức, bạn không buộc phải đổ nước hoặc đồ uống.