

Phòng ngừa bệnh do nắng nóng để trải qua một mùa hè khỏe mạnh

Trẻ nhỏ có làn da và cơ thể còn yếu nên tiếp xúc với nhiệt độ cao trong thời gian dài dễ bị bỏng nhiệt, khả năng điều hòa thân nhiệt của trẻ cũng kém hơn người lớn nên chỉ cần trời hơi nóng cũng có thể đổ mồ hôi. Ngoài ra điều quan trọng nhất là người giám hộ phải quan sát kỹ tình trạng của trẻ nhỏ vì trẻ nhỏ khó có thể tự nắm bắt và thể hiện được cái nóng hay khát nước. Vui lòng kham khảo thông tin dưới đây và chúc gia đình có một mùa hè khỏe mạnh.



Bệnh do nắng nóng là gì?

là các bệnh xảy ra khi cơ thể tiếp xúc với nhiệt độ cao trong thời gian dài (như sốt, say nắng, kiệt sức do nóng, co giật nhiệt, ngất xỉu nhiệt, phù nề nhiệt, phát ban nhiệt. v.v...)



triệu chứng bệnh do nắng nóng là gì ?

Nhức đầu, chóng mặt, co giật cơ bắp, mệt mỏi suy giảm ý thức, v.v...

* Chú ý rằng trong trường hợp nặng có thể nguy hiểm đến tính mạng

Cấp cứu bệnh nhiệt, hãy làm như thế này!

di chuyển đến địa điểm mát mẻ khi có ý thức	tình trạng không có ý thức
Di chuyển đến nơi mát mẻ	gọi cấp cứu 119
▼	▼
Quần áo rộng rãi, cơ thể mát mẻ	Di chuyển đến nơi mát mẻ
▼	▼
Hấp thụ nước	Quần áo rộng rãi cơ thể mát mẻ ,
▼	▼
Nếu không được cải thiện, hãy yêu cầu gọi cấp cứu 119	Đưa đến bệnh viện

Quy tắc sức khỏe mùa hè!



Giữ cơ thể thoải mái
-Thường xuyên tắm
-Quần áo nhẹ nhàng và sáng màu
-Ngăn chặn ánh nắng mặt trời khi ra ngoài



Uống nước thường xuyên ngay cả không khát nước



Hạn chế hoạt động từ 12h~5h lúc trưa nắng nóng nhất
-Ở nơi mát mẻ



Kiểm tra nhiệt độ mỗi ngày
-Nhiệt độ, độ nóng đặc biệt, v.v..
-Kiểm tra bản tin thời tiết thường xuyên

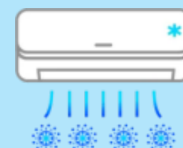
3 nguyên tắc thông gió cơ bản!



Mở cửa sổ ngày ít nhất 3 lần (10 phút) để thông gió



Mở nhiều cửa sổ cùng một lúc để thông gió



Ngay cả khi sử dụng điều hòa nên thông gió khoảng 10 phút mỗi 2 giờ