

Phòng tránh say
nóng

1

**Thường xuyên
bổ sung nước,
muối khoáng!**



Phòng tránh say
nóng

2

**Nghỉ ngơi
ở nơi thoáng mát!**



Mọi người hãy phòng tránh

CHỪNG SAY NÓNG!

Ở bất kỳ nơi nào, bất kỳ lúc nào, bất kỳ ai cũng có thể dễ dàng bị say nóng tùy theo điều kiện. Đặc biệt là khi đang chơi thể thao hoặc đang lao động, v.v ... rất dễ bị say nóng, nếu nghiêm trọng có nguy cơ ảnh hưởng đến tính mạng. Nếu có kiến thức đúng và biện pháp dự phòng thích hợp bạn có thể phòng ngừa trước, vì vậy hãy thực hiện các biện pháp thích hợp trước khi bị say nóng để vượt qua mùa hè nóng bức.

Phòng tránh say
nóng

3

Báo cáo ngay khi cảm thấy “Không bình thường?”



Xuất hiện chứng say nóng! Cần phải làm gì vào lúc đó?



Sơ cứu 1

Chuyển người bệnh đến nơi thoáng mát!



Sơ cứu 2

Bổ sung lượng nước bằng nước uống thể thao!



Nước uống thể thao tốt hơn nước lọc!
Cần phải hấp thụ muối khoáng và đường!

Sơ cứu 3

Nới lỏng quần áo



Sơ cứu 4

Làm mát cơ thể!



Lúc này nên làm mát vùng mạch máu lớn ở đầu, dưới cổ và nách

Sau đó làm mát cả tay và chân nơi tập hợp nhiều mạch máu



Biện pháp xử lý chúng tôi giới thiệu ở đây chỉ là biện pháp sơ cứu! Trường hợp không thể tự bổ sung lượng nước thì phải liên lạc với cơ sở y tế và đưa người bệnh đi cấp cứu

Hãy sử dụng giá trị WBGT

Giá trị WBGT còn gọi là "Chỉ số nhiệt", có thể đánh giá nguy cơ chứng say nóng. Đây là giá trị* không chỉ thể hiện nhiệt độ, mà còn tổng hợp cả độ ẩm và và nhiệt bức xạ từ mặt trời (nhiệt bức xạ).

Phân loại nguy cơ của giá trị WBGT (Ví dụ)

Chú ý	Cảnh báo	Cảnh báo nghiêm trọng	Nguy hiểm
Dưới 25°C	25-28 °C	29-31°C	Từ 31°C trở lên

Tình hình và dự đoán giá trị WBGT được đăng trên trang thông tin phòng tránh bệnh say nóng của Bộ Môi trường. Hãy kiểm tra trước khi bắt đầu công việc!

Phòng tránh bệnh say nóng Plus

- Hãy vận động nhẹ chẳng hạn như đi bộ mỗi ngày, cho cơ thể làm quen với cái nóng!
- Trong khi làm việc, hãy bổ sung đủ lượng nước, muối khoáng và dùng các vật dụng làm mát để làm mát tay chân!

