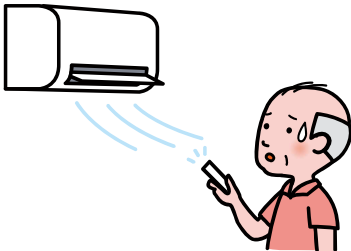


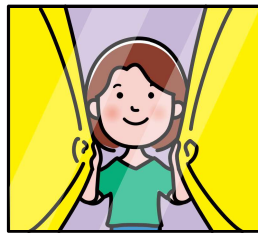
HƯỚNG DẪN PHÒNG CHỐNG SAY NẮNG

Tránh nóng

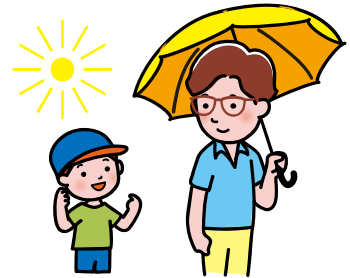
Thường xuyên điều chỉnh nhiệt độ bằng máy điều hòa không khí, v.v...



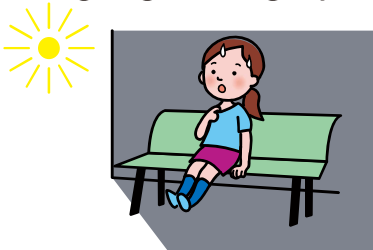
Sử dụng màn hình che nắng, vẩy nước mát



Che ô và đội mũ khi ra ngoài



Vào những ngày nắng nóng, hãy tận dụng các bóng râm và nghỉ ngơi thường xuyên



Mặc quần áo có chất liệu thoáng khí, khả năng hút ẩm tốt và khô nhanh



Làm mát cơ thể bằng túi chườm lạnh, nước đá, khăn lạnh, v.v...



**Khi có thông báo “Cảnh báo say nắng”,
hãy hạn chế đi ra ngoài hết mức có thể để tránh nắng nóng.**

Bổ sung nước thường xuyên!

Thường xuyên bổ sung nước ngay cả khi bạn không cảm thấy khát, bất kể đang ở nhà hay đi ra ngoài.



**Say nắng
là gì?**

“Say nắng” là tình trạng tăng thân nhiệt nghiêm trọng và không thể tự hạ nhiệt do chức năng điều tiết thân nhiệt thông qua cơ chế đổ mồ hôi không hoạt động bình thường trong môi trường nóng ẩm. Say nắng có thể xảy ra không những khi bạn đang ở ngoài đường mà ngay cả khi bạn ở trong nhà và không làm gì, tùy từng trường hợp mà có thể dẫn đến tử vong. Cần có kiến thức đúng đắn về say nắng, lắng nghe những thay đổi của cơ thể và chú ý đến những người xung quanh để cùng nhau ngăn ngừa những tổn hại sức khỏe do say nắng.

Trang thông tin và tài liệu về
phòng chống say nắng

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi
Phòng chống say nắng



Bạn cũng có thể xem trên
điện thoại thông minh

