

Biểu hiện khi bị say nắng

- Hoa mắt
- Chóng mặt
- Ngáp vặt



- Đổ nhiều mồ hôi
- Đau cơ
- Chuột rút cơ bắp

Nếu tình trạng trở nên nghiêm trọng thì sẽ ...

- Đau đầu
- Nôn mửa
- Mệt mỏi



- Giảm khả năng phán đoán
- Giảm khả năng tập trung
- Cảm giác bị mất sức

Nếu đã sơ cứu mà các triệu chứng vẫn không thuyên giảm, hãy nhanh chóng đến khám tại các cơ sở y tế.

Cách xử trí khi bắt gặp một người có dấu hiệu bị say nắng (Các biện pháp sơ cứu khẩn cấp chính)

Đưa bệnh nhân đến nơi mát mẻ như phòng ốc có điều hòa nhiệt độ hoặc nơi bóng râm thoáng gió, v.v...



Nới lỏng quần áo và làm mát cơ thể (Xung quanh cổ, nách, bẹn, v.v...)



Bổ sung dung dịch bù nước và điện giải *



* Lưu ý rằng cơ thể bạn có thể sẽ phải dung nạp một lượng Natri nhiều quá mức nếu bạn uống quá nhiều dung dịch bù nước và điện giải cùng một lúc.
Vui lòng thực hiện theo chỉ dẫn của bác sĩ nếu bạn được chỉ định uống nhiều nước hơn trong quá trình điều trị bệnh thận, bệnh tim hoặc các bệnh lý khác.

Nếu bệnh nhân không thể tự uống nước hoặc có những phản ứng bất thường, đừng chần chừ mà hãy gọi xe cấp cứu ngay lập tức!

Khả năng cảm nhận về nắng nóng của mỗi người một khác nhau

Tình trạng sức khỏe trong ngày và việc cơ thể đã quen với mức độ nắng nóng thế nào, v.v... sẽ ảnh hưởng đến cảm nhận về nắng nóng của mỗi người.
Hãy lưu ý đến những thay đổi của cơ thể!

Phòng chống say nắng ngay cả khi ở nhà!

Ngay cả khi bạn không cảm thấy nóng, hãy lưu ý kiểm tra nhiệt độ phòng cũng như nhiệt độ bên ngoài và cố gắng điều chỉnh nhiệt độ bằng máy điều hòa không khí, v.v...

Cần đặc biệt lưu ý tới người già, trẻ em và người khuyết tật!

Người cao tuổi thường bị suy giảm chức năng cảm nhận về nắng nóng và mức độ thiếu nước của cơ thể, khả năng điều tiết cơ thể để thích nghi với cái nóng cũng suy yếu, vì thế cần hết sức lưu ý. Cơ thể trẻ em thì chưa phát triển đầy đủ chức năng điều chỉnh thân nhiệt, do đó, cần để ý biểu hiện say nắng ở trẻ.

Ngoài ra, với những người khuyết tật, họ có thể gặp khó khăn trong việc điều chỉnh thân nhiệt hoặc không nhận ra rằng mình đang khát nước, hoặc không thể tự uống nước, v.v..., vì vậy những người chăm sóc và người xung quanh nên lưu ý tới những điểm này.