

| Hướng Dẫn |

CHĂM SÓC SỨC KHỎE

savills

Mùa Nắng Nóng

GIẢI ĐOẠN NẮNG NÓNG CAO ĐIỂM



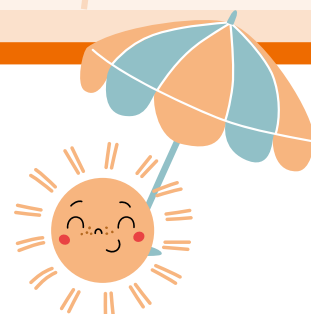
Thời gian

10:00 đến 16:00



Thời kỳ

Tháng 4 đến Tháng 5



Nhiệt độ phổ biến

35°C đến 37°C

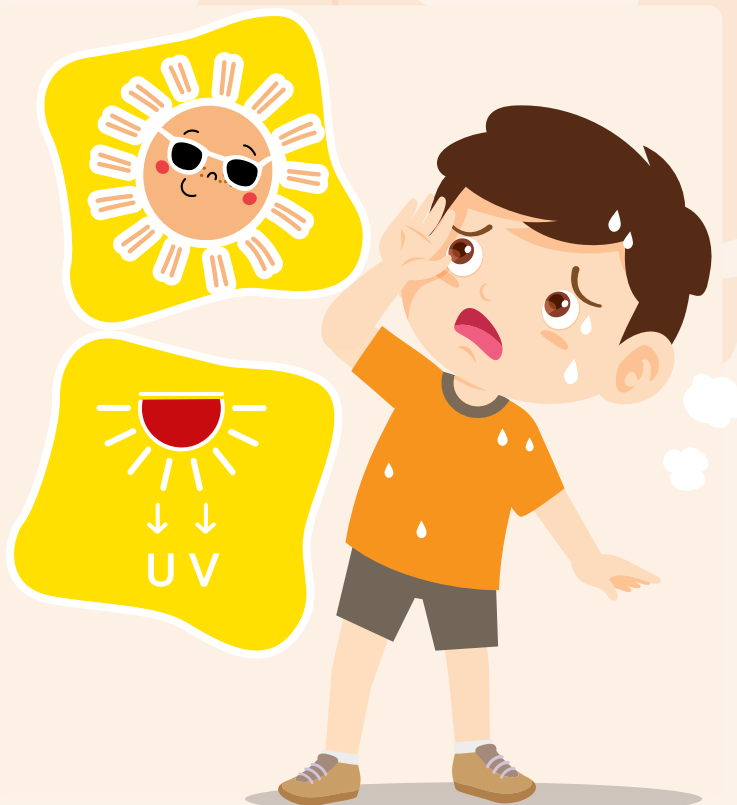
DẤU HIỆU NHẬN BIẾT SAY NẮNG/ SỐC NHIỆT

Mức độ nhẹ

Mệt mỏi, khát nước liên tục, hoa mắt, chóng mặt, chuột rút, tim đập nhanh...

Mức độ nặng

Đau đầu dữ dội, cảm giác buồn nôn hoặc nôn, tụt huyết áp, co giật, ngất xỉu, hôn mê...



BIỆN PHÁP BẢO VỆ SỨC KHỎE TRONG MÙA NẮNG NÓNG



Dinh Dưỡng

- Tăng cường rau xanh, hoa quả mọng nước (cam, bưởi, dưa hấu).
- Uống nhiều nước (ưu tiên nước lọc, nước bù điện giải Oresol).
- Hạn chế đồ uống có caffeine, cồn hoặc nhiều đường.
- Tránh ăn quá no hoặc nhiều dầu mỡ vào buổi trưa.



Chế Độ Làm Việc & Sinh Hoạt

- Tránh ra ngoài hoặc làm việc quá lâu dưới nắng trong khung giờ cao điểm.
- Không tắm ngay sau khi đi nắng để tránh thay đổi thân nhiệt gây đột quỵ.
- Nghỉ 10-15 phút tại nơi thoáng mát sau mỗi 60 phút làm việc liên tục trong môi trường nóng.
- Tích cực rèn luyện sức khỏe, tăng khả năng thích nghi với thời tiết.

Trang Phục

- Mặc trang phục sáng màu, ưu tiên chất liệu mỏng nhẹ, thoáng mát, thấm hút mồ hôi.
- Luôn che chắn, mặc áo chống nắng, kính mắt, nón rộng vành khi ra ngoài.
- Sử dụng kem chống nắng cho mặt và cơ thể (SPF 30+ trở lên).
- Hạn chế tối đa diện tích cơ thể tiếp xúc trực tiếp với nắng, đặc biệt vùng vai gáy.

Cách Thích Nghi Với Môi Trường

- Không di chuyển đột ngột từ phòng điều hòa ra ngoài trời nắng gay gắt và ngược lại.
- Trước khi ra ngoài, nên tắt máy lạnh trước 30 phút để cơ thể kịp thích ứng.
- Nên duy trì điều hòa ở mức từ 25°C trở lên để cơ thể dễ thích nghi.
- Nếu dùng quạt, tránh để quạt thổi trực tiếp vào người trong thời gian dài để không bị khô da, viêm họng.

CÁCH XỬ LÝ NHANH TRƯỜNG HỢP BỊ SAY NẮNG/ SỐC NHIỆT

- Bước 1: Di chuyển người bệnh vào chỗ bóng râm, thoáng mát ngay lập tức.
- Bước 2: Nới lỏng quần áo, chườm khăn mát vào nách, bẹn, trán để tản nhiệt.
- Bước 3: Cho uống nước mát hoặc nước điện giải Oresol (chỉ áp dụng nếu người bệnh còn tỉnh táo).
- Bước 4: Liên hệ y tế hoặc đưa đến cơ sở y tế gần nhất nếu cần thiết.