

Hãy phòng chống triệu chứng cảm nắng


Cảm nắng là triệu chứng như chóng mặt, co giật, buồn nôn, mất ý thức (bất tỉnh). Vào mùa hè, cũng còn có nguy cơ bị cảm nắng. Trường hợp nặng, có thể dẫn tới tử vong. Chứng cảm nắng là do môi trường thời tiết độ nóng, ẩm cao, cộng với việc vận động nhiều, cơ thể chưa quen với môi trường nắng nóng, hoặc cơ thể đang bị yếu,

熱中症を予防しましょう

熱中症は高温多湿な環境下でめまい・けいれん・は
きけ・意識障害などが起きる症状で、場合によっては
死に至ります。気温や湿度が高いといった環境要因と、
激しい運動や、暑さに慣れていない、体調不良といった
身体の原因が重なると、体内の水分及び塩分のバランス

ベトナム語版 [Bản tiếng Việt]


khiến cho lượng nước và muối trong cơ thể bị mất cân bằng, cơ thể không có thể tự điều tiết thân nhiệt và dễ bị cảm nắng. Chính vì vậy mà các bạn cần lưu ý không những là thời tiết nắng nóng mà cả thời điểm khi mùa mưa chấm dứt, nhiệt độ bắt đầu cao lên. Mong các bạn lưu ý những điểm sau để phòng chống cảm nắng.

- Hãy tham khảo những chỉ số về nắng nóng WBGT được cung cấp trên trang web về thông tin thời tiết và thông tin phòng chống cảm nắng do Bộ Môi trường công bố:  <http://www.wbgt.env.go.jp/>
- Trong phòng: Luôn kiểm tra nhiệt độ phòng, cần lưu ý sử dụng máy lạnh để duy trì nhiệt độ thích hợp.
- Đối với người làm nghề hàn, cần có máy thông gió, quạt gió đầy đủ, cố gắng tạo môi trường làm việc thích hợp.

Chẳng may bị cảm nắng thì cần nhanh chóng làm cho cơ thể hạ nhiệt. Nếu còn tỉnh táo, cần bù nước và muối cho cơ thể. Trong trường hợp người bị cảm nắng bất tỉnh, cần gọi xe cấp cứu để đưa đi bệnh viện.

くず たいない ちょうせつきのう はたん おちちゆうしやう
 が崩れ、体内の調節機能が破綻するなどし、熱中症にかかり易くなります。そのため、夏の炎天下でだけではなく、梅雨明け頃の気温が高い日などにも注意が必要です。以下を心がけ、予防しましょう。

- てんきよほう かんきやうしやうおちちゆうしやうよほうじやうほうさ い と
 天気予報や、環境省熱中症予防情報サイト

( <http://www.wbgt.env.go.jp/>) にて発表される

ち あつ しすう かつやう
 WBGT値（暑さ指数）の活用。

- おくがい ぼうしちやくやう ひかげ てきど きゆうけい はや すいぶん
 屋外では、帽子着用、日陰での適度な休憩、早めの水分補給と適量の塩分摂取に努める。
- ほきゆう てきりやう えんぶんせつしゆ つと おくない へ や おんど ち え つ く れいぼうなど
 屋内では、部屋の温度をこまめにチェックし、冷房等により適温が保たれるよう注意する。
- やうせつ さぎやうじ ひつやう かんき つうふう そうふう じゆうぶん
 溶接などの作業時は、必要な換気・通風・送風を十分に おこな てきせつ さぎやうかんきやう せいび つと
 に行い、適切な作業環境の整備に努める。

まんいちおちちゆうしやう ばあい たいおん さ いしき
 万一熱中症になった場合は、体温を下げ、意識がある場合は水分や塩分補給を行います。意識がない場合は きゆうきゆうしや 上 びやういんなど ちりやう
 救急車を呼ぶなどして、病院等で治療してください。