

!!
Những điều cần
biết về cảm nắng



Cẩn thận với cảm nắng!

Cảm nắng là gì!

“Cảm nắng” hay còn gọi là “say nắng” là hiện tượng xảy ra khi thời tiết nắng nóng, độ ẩm cao, lượng nước và muối trong cơ thể bị mất cân bằng. Khi phải làm việc trong điều kiện thời tiết nắng nóng đột ngột hoặc lâu mới làm việc trong môi trường nắng nóng thì cơ thể chưa quen với việc điều chỉnh thân nhiệt cho phù hợp với môi trường. Đây là hội chứng nhiều người mắc phải, chúng ta cần lưu ý.

Để phòng chống cảm nắng

- Hãy dùng quạt máy hoặc điều hòa để làm mát phòng. Có thể dùng rèm cửa sổ để chắn nắng cũng có tác dụng.
- Khi đi ra ngoài nên mặc quần áo mát mẻ, đội mũ

Những dấu hiệu chính khi bị cảm nắng

Nhẹ	☒ Chóng mặt	☒ Bị chóng mặt khi đứng dậy
	☒ Cảm thấy đau cơ bắp	☒ Ra nhiều mồ hôi
Trung đối	☒ Đau đầu	☒ Buồn nôn
	☒ Người mệt mỏi (đờ đẫn)	
	☒ Cảm thấy không có sức (mất sức)	
Nặng	☒ Mất ý thức	☒ Co giật
	☒ Thân nhiệt cao	☒ Không thể đi vững
	☒ Phản ứng lại khi được gọi hoặc hỏi	



hoặc dùng ô để che nắng.

- Nhớ uống đủ nước và nạp đủ muối. Hãy lưu ý uống nước ngay cả khi không cảm thấy khát.

Làm gì khi bị cảm nắng?

Khi bị cảm nắng, hãy di chuyển tới nơi mát mẻ, cởi rộng quần áo để làm mát cơ thể. Uống nước có đường và muối (loại nước có pha muối và đường nho, thường bán ở các cửa hàng thuốc). Nếu người bị cảm nắng không thể tự uống hoặc mất ý thức, cần gọi xe cấp cứu nhanh chóng đưa đến bệnh viện.

Cảnh báo cảm nắng

Nếu dự báo ngày hôm sau trời sẽ nắng nóng và có nguy cơ xảy ra cảm nắng thì chiều tối hôm trước hoặc sáng sớm ngày hôm đó, các chính quyền địa phương trên cả nước sẽ ra cảnh báo. Cảnh báo về cảm nắng được đăng tải qua truyền hình, thông báo Bosai của các chính quyền địa phương hoặc trên mạng xã hội.

Trường hợp có cảnh báo cảm nắng, trường hợp không cần thiết, tránh đi ra ngoài.

Hãy truy cập để xem “Chỉ số nắng nóng” thể hiện mức độ nguy hiểm của cảm nắng.

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

かんきょうしょう ねつちゅうしょう よぼうじょうほう
環境省 熱中症予防情報サイト

