

Phòng tránh say nắng, say nóng

Bạn có biết

3 không, 3 nên và 5 bước cấp cứu không?





Bạn có biết 3 không, 3 nên và 5 bước cấp cứu không?

3 KHÔNG

- ☒ Không hoạt động dưới trời nắng gắt từ 10 giờ sáng đến 2 giờ chiều, vì đây là khoảng thời gian nóng nhất trong ngày
- ☒ Không để trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ một mình trong xe, vì nhiệt độ bên trong xe có thể tăng lên rất nhanh
- ☒ Không dùng rượu, bia hoặc đồ uống có đường để bổ sung nước



3 NÊN

- ☒ Nên mặc quần áo mỏng, sáng màu và ở những nơi mát mẻ, thoáng gió
- ☒ Nên uống đủ nước và ăn nhiều rau củ quả. Nếu hoạt động ngoài trời, hãy uống 2-4 cốc nước mỗi giờ
- ☒ Nên chú ý đến dự báo thời tiết và tìm hiểu các kiến thức chống nắng. Đội mũ hoặc mang ô khi ra ngoài cũng rất quan trọng





Bạn có biết 3 không, 3 nên và 5 bước cấp cứu không?

5 BƯỚC CẤP CỨU KHI BỊ SAY NẮNG, SAY NÓNG



- 1 Di chuyển bệnh nhân đến nơi râm mát
- 2 Cởi bỏ bớt quần áo và cho bệnh nhân nằm thẳng (Nếu họ bị nôn, hãy để nằm nghiêng)
- 3 Hạ nhiệt cơ thể bằng cách ngâm vào nước lạnh hoặc chườm đá vào cổ, nách và bẹn
- 4 Nếu bệnh nhân tỉnh táo, có thể cho uống nước hoặc đồ uống thể thao
- 5 Nhanh chóng đưa đi cấp cứu để giảm thiểu nguy cơ tử vong



Trong trường hợp khẩn cấp, hãy gọi ngay 119
Nếu cần thông dịch viên, vui lòng gọi 1955