

Quận 3, ngày 05 tháng 4 năm 2024

TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE VỀ CÁC BIỆN PHÁP BẢO VỆ SỨC KHOẺ MÙA NẮNG NÓNG

Cảnh báo sốc nhiệt do nắng nóng

NHÓM CÓ NGUY CƠ CAO BỊ SỐC NHIỆT

- Người già
- Trẻ em
- Người mắc bệnh lý mạn tính (gan, ung thư...)
- Người lao động ngoài trời (công nhân, nông dân, vận động viên...)

TRIỆU CHỨNG

- Chóng mặt, đau đầu, mệt mỏi
- Ra nhiều mồ hôi
- Đau cơ, yếu cơ
- Da khô, nóng
- Buồn nôn, nôn hoặc ngất
- Chuột rút
- Rối loạn ý thức
- Sốt cao >39-40°C

CÁCH XỬ LÝ

- Cởi bớt quần áo
- Sử dụng nước lạnh/khăn ướt phủ lên toàn bộ cơ thể đồng thời dùng quạt thổi để hạ nhiệt
- Di chuyển nạn nhân vào nơi mát mẻ, đặt nằm xuống
- Cho uống nước ngay nếu còn tỉnh và không nôn nhiều
- Gọi ngay xe cấp cứu
- Trên đường vận chuyển, tiếp tục đắp khăn ướt và nước lạnh lên cơ thể
- Truyền dịch tĩnh mạch nếu có thể, theo dõi sát nhiệt độ cơ thể

<http://infographics.vn>

© TTXVN Vietnam News Agency

Các vấn đề thường gặp khi nắng nóng Vào mùa nắng nóng, một số vấn đề sức khỏe thường gặp là say nắng, say nóng hoặc đột quỵ do nóng. Nguyên nhân chủ yếu là do phải tiếp xúc quá lâu hoặc làm việc trong môi trường nắng nóng, nhiệt độ cao hoặc cũng có thể do thay đổi nhiệt độ môi trường đột ngột. Một số đối tượng có nguy cơ cao gồm: Người già, trẻ nhỏ và phụ nữ có thai; những người làm việc, luyện tập với cường độ cao ở ngoài trời nắng lâu hoặc trong môi trường nóng bức; những người mắc các bệnh mạn tính.

1. Các biểu hiện

- Biểu hiện của các vấn đề sức khỏe thường gặp trong mùa nắng nóng phụ thuộc vào thời gian tiếp xúc với nắng nóng, mức độ tăng thân nhiệt của cơ thể.

+ Ở mức độ nhẹ: Mệt mỏi, khát nước, hoa mắt, chóng mặt, tăng nhịp tim, tăng nhịp thở, hơi thở đánh trống ngực, chuột rút.

+ Ở mức độ nặng: Đau đầu dữ dội, khó thở tăng dần, cảm giác buồn nôn hoặc nôn, yếu hoặc liệt nửa người, co giật, ngất xỉu hoặc hôn mê, trụy tim mạch (tim đập nhanh, huyết áp tụt, ...) và có thể tử vong.

2. Những biện pháp xử trí phù hợp

- Nếu bệnh nhân ở mức độ nhẹ, chuyển ngay nạn nhân vào chỗ mát, thoáng gió. Nới lỏng quần áo hoặc cởi bỏ bớt quần áo bên ngoài của nạn nhân. Sau đó, lau cơ thể nạn nhân bằng khăn mát hoặc có thể dội nước mát vào cơ thể nạn nhân rồi lau khô. Đặt khăn thấm nước mát hoặc nước đá tại các vị trí như vùng nách, vùng bẹn, hai bên cổ để giúp nhanh chóng giảm nhiệt độ cơ thể.

- Nếu nạn nhân uống được nước, cho uống từng ngụm nhỏ nước mát. Tốt nhất là uống nước có bổ sung muối và khoáng chất như nước Oresol pha đúng liều lượng theo hướng dẫn sử dụng.

- Nếu nạn nhân bị chuột rút, cần xoa bóp nhẹ nhàng vùng cơ bị chuột rút.

Lưu ý không để cho nhiều người vây quanh nạn nhân. Sau khoảng 10 - 15 phút các biểu hiện sẽ giảm dần.

- Nếu bệnh nhân ở mức độ nặng: Cần gọi ngay cấp cứu 115 hoặc nhanh chóng đưa nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất.

Lưu ý trong quá trình vận chuyển thường xuyên chườm mát cho nạn nhân.

3. Các biện pháp dự phòng

- Hạn chế đi ra ngoài trời nắng trong những ngày nắng nóng, đặc biệt trong khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.

- Những người đang ở trong phòng điều hòa nhiệt độ thấp không nên đi ra ngoài trời nắng đột ngột mà cần phải có một khoảng thời gian để cơ thể thích nghi với môi trường bên ngoài bằng cách tăng nhiệt độ điều hòa trong phòng hoặc ngồi nghỉ trong bóng mát trước khi đi ra ngoài trời.

- Mặc quần áo sáng màu, thoáng mát, thấm mồ hôi.

- Tăng cường ăn các loại rau xanh và hoa quả, nên có món canh trong bữa ăn hàng ngày.

- Đặc biệt cần uống tối thiểu 1,5 – 2 lít nước/ngày. Nên uống thành nhiều lần trong ngày, không nên uống quá nhiều nước trong một lần.

- Rèn luyện thân thể để nâng cao sức đề kháng và sức chống chịu của bản thân với điều kiện thời tiết nắng nóng.

- Đặc biệt, đối với những người phải làm việc trong thời tiết nắng nóng, cần chú ý: Bố trí thời gian làm việc vào những lúc trời mát mẻ như vào sáng sớm hoặc chiều muộn.

- Hạn chế thời gian làm việc trong môi trường nhiệt độ cao.

- Nếu bắt buộc phải làm việc thì không nên làm việc quá lâu trong môi trường nóng bức, tránh các hoạt động thể lực quá sức.

- Nên định kỳ sau khoảng 45 phút đến 1 giờ làm việc thì nghỉ ngơi ở nơi thoáng mát trong khoảng thời gian từ 15 - 20 phút.

- Hạn chế tối đa diện tích tiếp xúc của ánh nắng lên cơ thể đặc biệt là vùng vai gáy.

- Sử dụng phương tiện bảo hộ cá nhân phù hợp khi làm việc ngoài trời nắng như quần áo bảo hộ lao động, mũ, nón, kính.

- Mặc quần áo rộng, thoáng mát và thấm mồ hôi.

- Có thể sử dụng thêm các loại kem chống nắng.

- Không sử dụng các loại đồ uống có cồn.

- Cần uống nước đều đặn trong suốt thời gian làm việc.

Đặc biệt cần uống thêm các loại nước có bổ sung thêm muối và khoáng chất như Oresol đối với những người bị mất nhiều mồ hôi trong quá trình làm việc, khi uống nước cần tuân thủ hướng dẫn của nhà sản xuất.

Thực hiện các biện pháp làm thoáng mát nơi làm việc như sử dụng mái che, các tấm phản chiếu nhiệt, vật liệu cách nhiệt, hệ thống phun nước, phun sương, lắp đặt hệ thống điều hòa, hệ thống quạt thông gió phù hợp.

Nguồn: Bộ Y tế