

# CÁC BƯỚC SƠ CỨU KHI SAY NẮNG, SAY NÓNG



01

## CHUYỂN NẠN NHÂN VÀO CHỖ MÁT

Nơi râm mát, thoáng gió, có bóng râm.



02

## LÀM MÁT CƠ THỂ

Nới lỏng hoặc cởi bỏ quần áo ngoài.  
Lau người bằng khăn mát hoặc dội nước mát.



03

## HẠ NHIỆT NHANH

Đặt khăn mát hoặc túi đá vào nách, bẹn, cổ, trán để giảm nhiệt nhanh.



04

## BÙ NƯỚC (NẾU NẠN NHÂN TỈNH)

Cho uống từng ngụm nhỏ nước mát, tốt nhất pha muối và khoáng chất đúng liều (Oresol).



05

## TƯ THẾ NẰM

Nằm nghiêng hoặc ngửa, nâng cao chân so với tim để hỗ trợ tuần hoàn.



06

## GỌI CẤP CỨU 115

Nếu nạn nhân lú lẫn, hôn mê hoặc không cải thiện sau 15 phút sơ cứu, đưa đến cơ sở y tế gần nhất ngay lập tức.

