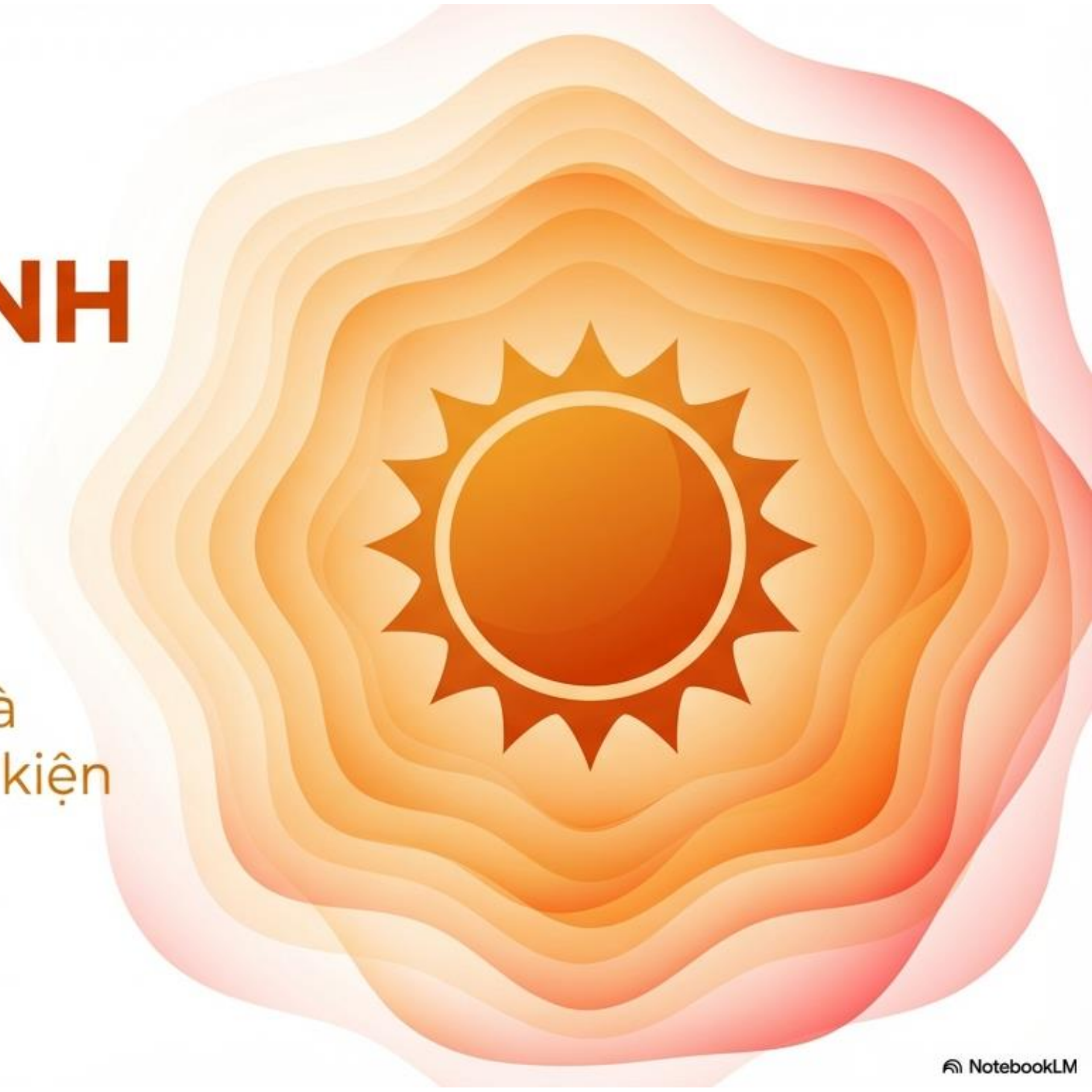


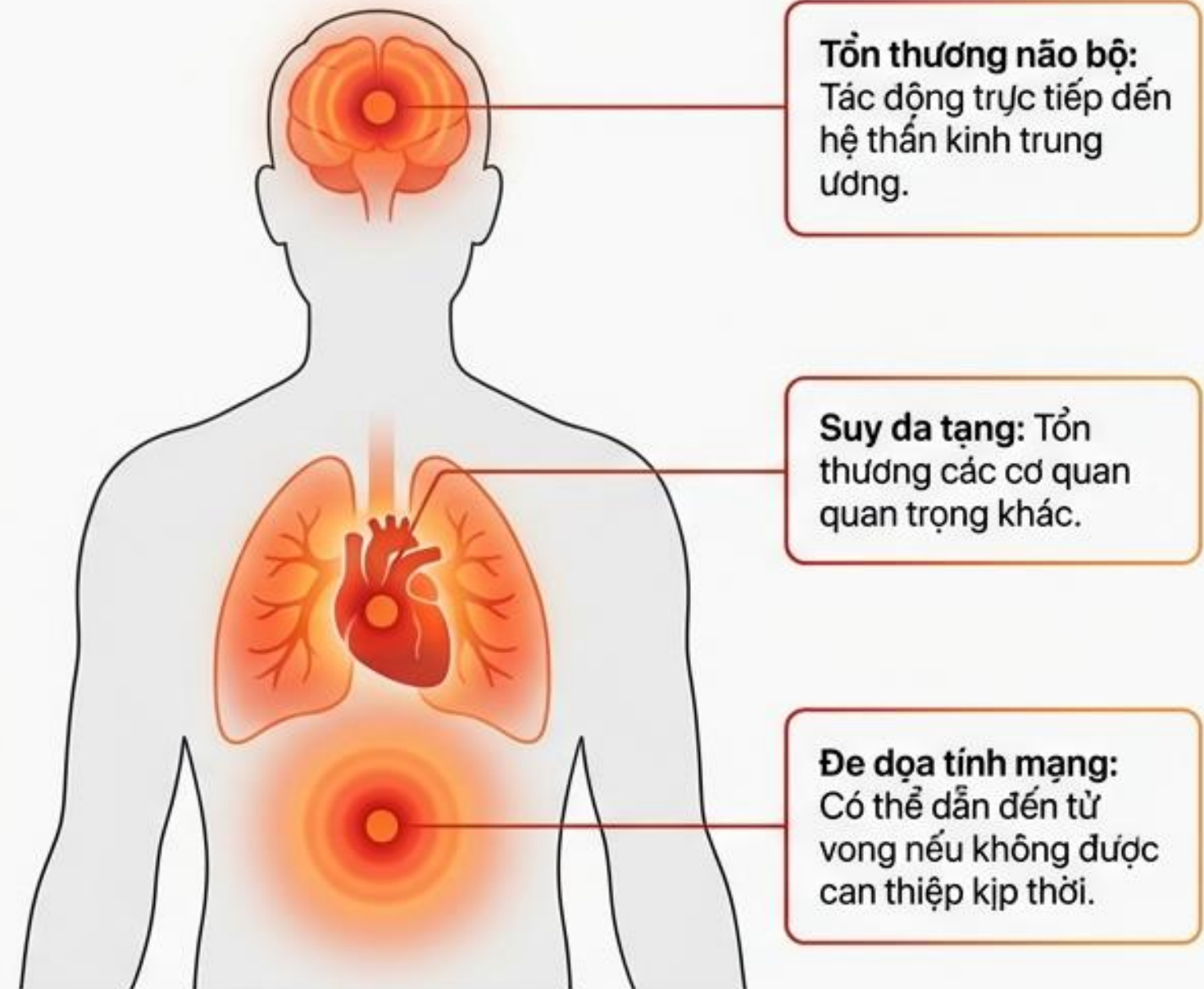
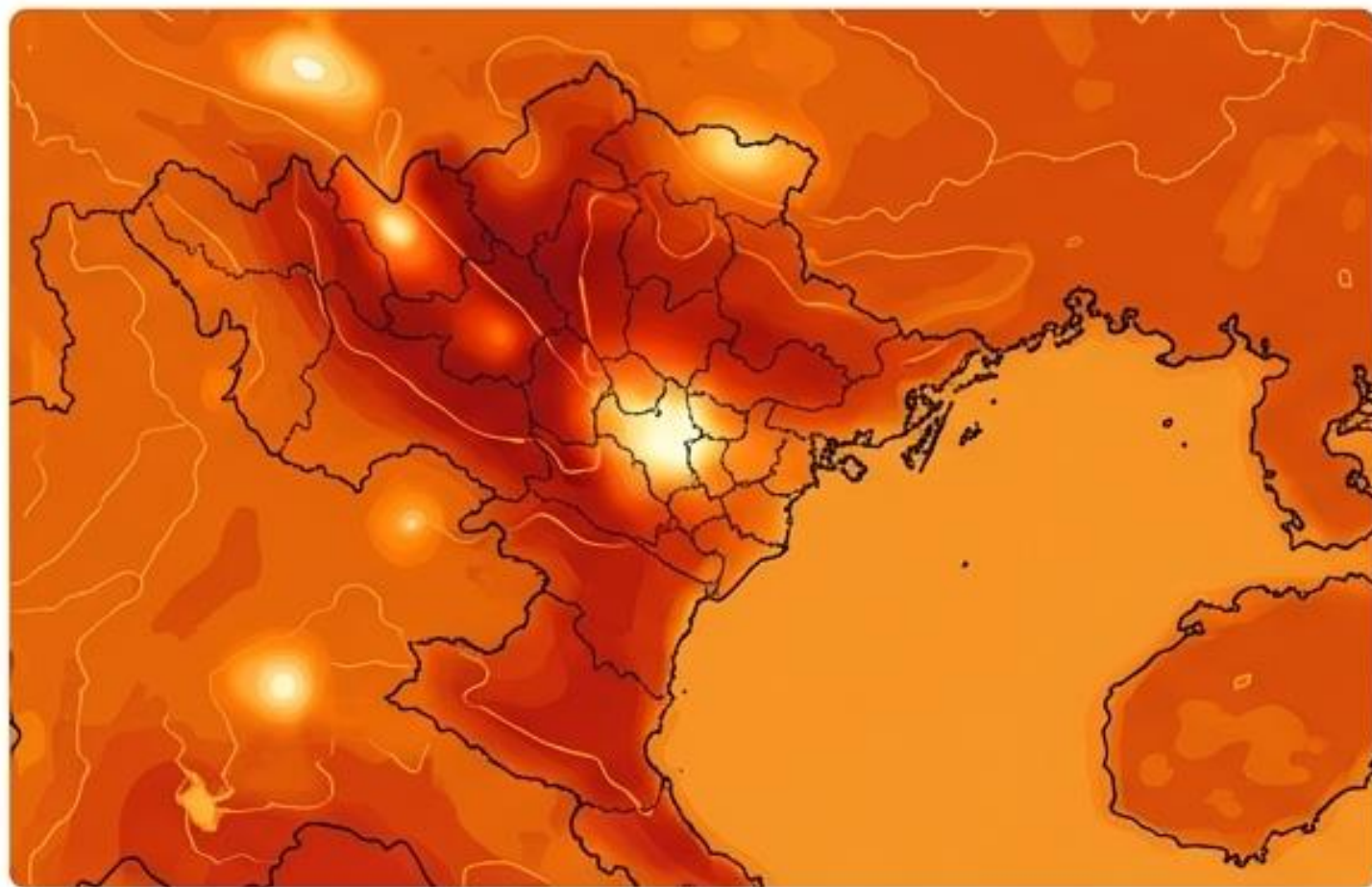
PHÒNG TRÁNH SAY NẮNG, SAY NÓNG

Hướng dẫn y tế dự phòng và sơ cứu khẩn cấp trong điều kiện thời tiết cực đoan.



Sát thủ thầm lặng trong những đợt nắng nóng cực đoan

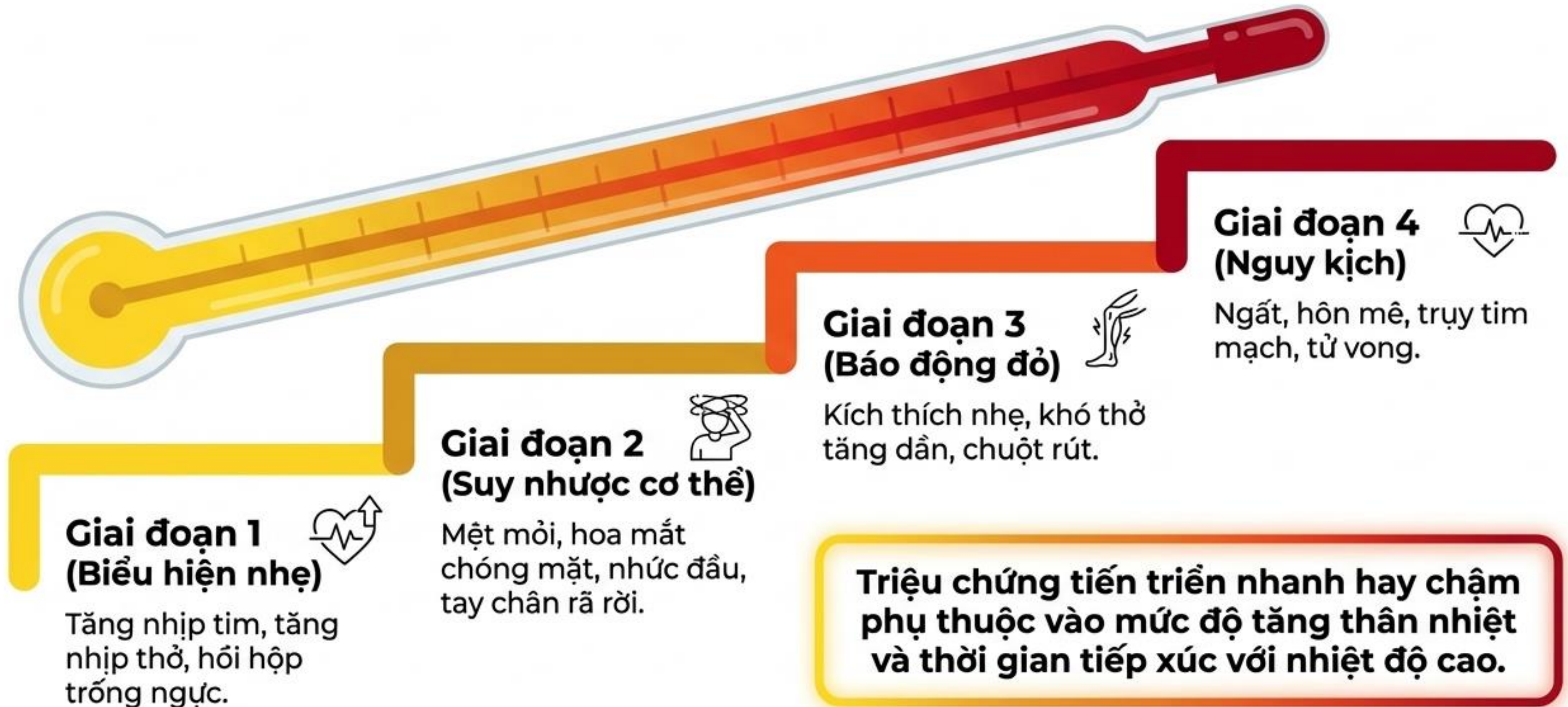
Khu vực Miền Bắc đang đối mặt với những đợt nắng nóng gay gắt. Làm việc và hoạt động ngoài trời trong điều kiện này không chỉ gây mệt mỏi mà còn mang đến những rủi ro y tế nghiêm trọng.



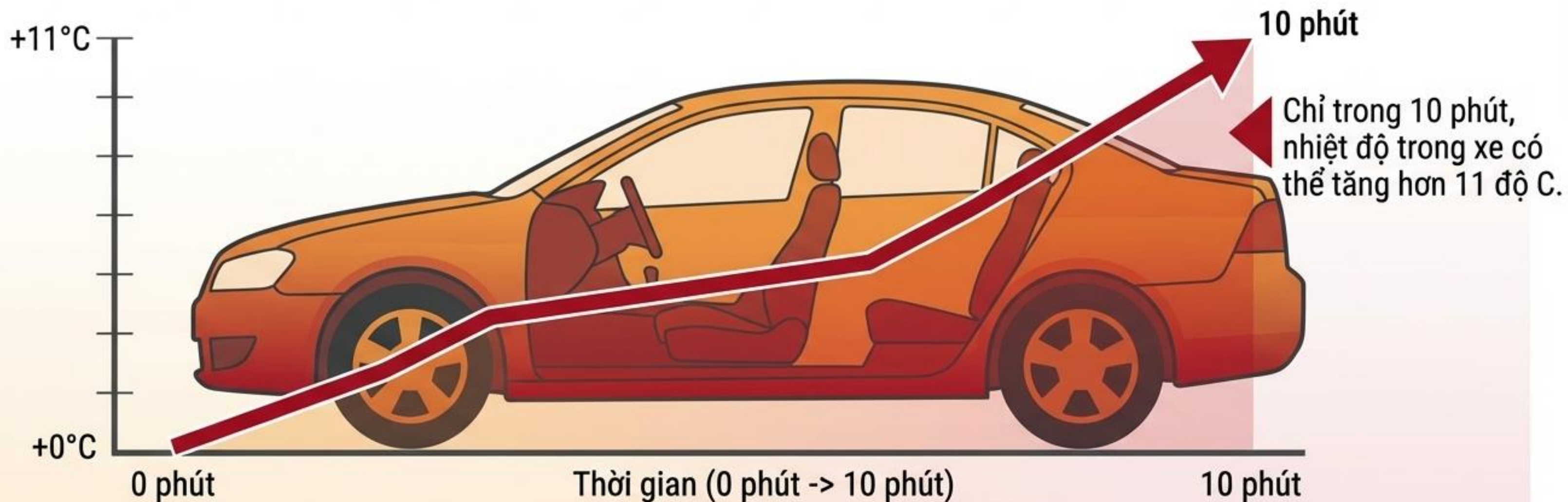
Phân biệt hai cấp độ nguy hiểm: Say nóng và Say nắng

	Say Nóng (Heat Exhaustion)	Say Nắng / Sốc Nhiệt (Heat Stroke)
 Bản chất	<ul style="list-style-type: none">• Cơ thể tăng nhiệt độ. 	<ul style="list-style-type: none">• Thân nhiệt tăng cực cao (>40°C), kết hợp mất nước. 
 Nguyên nhân	<ul style="list-style-type: none">• Nhiệt độ môi trường cao hoặc hoạt động thể lực quá mức. 	<ul style="list-style-type: none">• Tác động của nắng nóng/thể lực làm hệ thống điều hòa nhiệt mất kiểm soát. 
 Hệ quả	<ul style="list-style-type: none">• Rối loạn và mất kiểm soát hệ thần kinh trung ương. 	<ul style="list-style-type: none">• Rối loạn nghiêm trọng hệ hô hấp, thần kinh và tuần hoàn. 
 Mức độ	<ul style="list-style-type: none">• Giai đoạn tiền đề (Có thể phát triển thành say nắng). 	<ul style="list-style-type: none">• Tình trạng cấp cứu y tế, đe dọa tính mạng. 

Thang đo mức độ leo thang của triệu chứng



Cái bẫy nhiệt độ vô hình trong xe hơi đóng kín

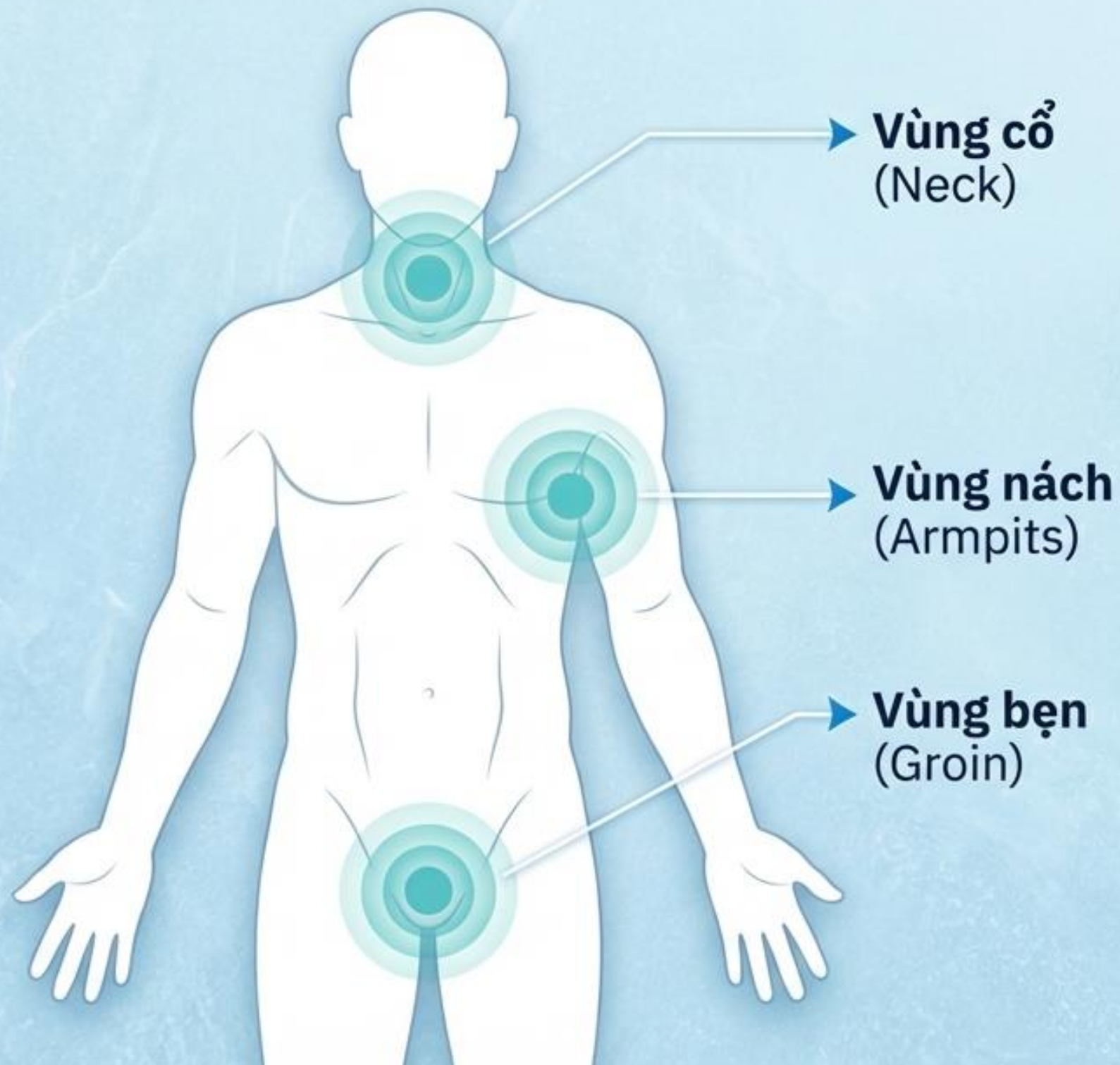


Tuyệt đối KHÔNG ĐƯỢC để trẻ em hoặc bất kỳ ai trong xe hơi đỗ, tắt máy trong thời tiết nắng nóng, dù chỉ trong thời gian ngắn.

Sơ đồ quyết định sơ cứu khẩn cấp tại chỗ



Bản đồ làm mát cơ thể khẩn cấp



- Đặt túi nước đá hoặc khăn mát lên các vùng trọng điểm này để hạ thân nhiệt nhanh nhất.



- Kết hợp xịt mát toàn thân bằng nước và dùng quạt phun sương.

Ba trụ cột phòng vệ chủ động trong mùa hè



Trang phục (Apparel)

- Mặc quần áo thoáng mát, thoải mái, sáng màu.
- Sử dụng thiết bị bảo hộ: Quần áo bảo hộ, mũ/nón rộng vành, kính râm.
- Bảo vệ da: Dùng kem chống nắng có chỉ số SPF từ 30 trở lên.



Thủy hợp (Hydration)

- Uống ít nhất 1,5 lít nước/ngày (nước lọc, nước trái cây, rau củ).
- Bổ sung nước thể thao giàu điện giải khi nhiệt độ cao, độ ẩm thấp.
- Cảnh báo: Tránh cà phê và rượu (làm trầm trọng tình trạng mất nước).



Môi trường & Lịch trình

- Hạn chế ra đường khi nắng nóng cao điểm. Không làm việc/thể lực quá lâu dưới trời nắng.
- Quy tắc nghỉ ngơi: Làm việc 45-60 phút -> Nghỉ 10-15 phút nơi thoáng mát.
- Tạo không gian mát mẻ trong nhà: Buông rèm, che chắn ánh nắng trực tiếp.

Kỷ luật bù nước khi vận động ngoài trời

Hydration Clock



Trước 2 giờ
(T-120 phút)
Uống khoảng
700ml nước.



Ngay trước khi tập
(T-0 phút)
Bổ sung thêm 250ml nước
hoặc thức uống thể thao.



Trong khi vận động
(Mỗi 20 phút)
Uống thêm 250ml nước.



Phải chủ động uống nước theo lịch trình ngay cả khi không cảm thấy khát.

Sai lầm chết người: Thay đổi thân nhiệt đột ngột



Tình trạng:

Khi vừa đi nắng về, cơ thể đang tiết nhiều mồ hôi và thân nhiệt ở mức rất cao.

Sai lầm:

Tắm ngay lập tức bằng nước lạnh.

Hậu quả:

Gây ra hiện tượng thay đổi thân nhiệt đột ngột (sốc nhiệt lạnh), vô cùng nguy hiểm và có thể dẫn đến đột quỵ ngay tại chỗ.




Khuyến nghị:

Nghỉ ngơi nơi râm mát để cơ thể giảm nhiệt tự nhiên và ráo mồ hôi trước khi tắm.




Chìa khóa sinh tồn: Hệ thống phòng vệ kép



Điều hòa nội tại (Internal Regulation)

-  • **Thủy hợp liên tục** (1.5L+ nước/ngày, điện giải).
-  • **Kỷ luật bù nước** khi vận động.
-  • **Loại bỏ các chất gây mất nước** (Cồn, Caffeine).

Bảo vệ ngoại biên (External Protection)

-  • **Kiểm soát môi trường** (Lịch trình làm việc/ nghỉ ngơi 45/15, làm mát không gian).
-  • **Lớp bảo vệ vật lý** (Trang phục sáng màu, mũ, SPF 30+).
-  • **Nhận diện sớm & Sơ cứu** làm mát khẩn cấp.

Phòng tránh say nắng, say nóng không chỉ là uống đủ nước, mà là sự quản lý chủ động giữa cơ thể và môi trường khắc nghiệt