



Biện pháp BẢO VỆ SỨC KHỎE MÙA NẮNG NÓNG

01 Giữ cơ thể mát mẻ

- Mặc quần áo rộng rãi, thoáng mát, màu sáng.
- Đội mũ rộng vành, đeo kính râm, sử dụng kem chống nắng khi ra ngoài.
- Tránh ra ngoài vào khung giờ nắng gắt (từ 10h sáng đến 4h chiều).

02 Uống đủ nước

- Uống nhiều nước (2-3 lít/ngày), nhất là nước lọc, nước ép trái cây, nước dừa.
- Hạn chế uống rượu, bia, cà phê vì có thể gây mất nước.

03 Ăn uống hợp lý

- Ăn nhiều rau xanh, trái cây để bổ sung vitamin và khoáng chất.
- Hạn chế thực phẩm nhiều dầu mỡ, đồ ăn cay nóng vì có thể gây nóng trong người.

04 Giữ môi trường xung quanh mát mẻ

- Sử dụng quạt, điều hòa, mở cửa sổ để thông gió.
- Tạo thói quen tắm nước mát để hạ nhiệt cơ thể.

05 Cẩn thận với sốc nhiệt

- Không tắm nước lạnh ngay khi vừa đi nắng về, nên ngồi nghỉ một lúc rồi mới làm mát dần dần.
- Nếu thấy dấu hiệu say nắng (chóng mặt, buồn nôn, đau đầu, khát nước nhiều), cần nhanh chóng nghỉ ngơi ở nơi mát mẻ, uống nước và tìm sự giúp đỡ nếu cần.

06 Điều chỉnh hoạt động hàng ngày

- Hạn chế làm việc ngoài trời vào những giờ nắng gắt.
- Nếu bắt buộc phải ra ngoài, hãy nghỉ ngơi thường xuyên ở nơi râm mát.
- Luyện tập thể dục vào sáng sớm hoặc chiều muộn khi nhiệt độ giảm bớt.

07 Chăm sóc giấc ngủ

- Ngủ trong không gian mát mẻ, thoáng đãng để tránh tình trạng mất nước và mệt mỏi.
- Có thể đặt một chậu nước hoặc khăn ướt trong phòng để tăng độ ẩm, giúp dễ chịu hơn.

08 Sử dụng thực phẩm giúp làm mát cơ thể

- Uống nước sắn dây, trà xanh, nước nha đam, nước đậu đen rang để giải nhiệt.
- Ăn dưa hấu, cam, bưởi, dưa leo giúp cung cấp nước và vitamin cho cơ thể.

09 Cẩn thận với thiết bị làm mát

- Không ngồi điều hòa nhiệt độ quá thấp, chênh lệch nhiệt độ với bên ngoài quá nhiều có thể gây sốc nhiệt.
- Nếu dùng quạt, tránh để quạt thổi trực tiếp vào người trong thời gian dài để không bị khô da, viêm họng.

10 Chăm sóc trẻ nhỏ và người cao tuổi

- Người lớn tuổi và trẻ em dễ bị ảnh hưởng bởi nhiệt độ cao, cần chú ý bổ sung nước và tránh tiếp xúc trực tiếp với nắng gắt.
- Kiểm tra thân nhiệt và theo dõi sức khỏe của họ thường xuyên.

