

# Hãy cẩn thận về đột quỵ nhiệt.



Sốc nhiệt (say nắng) là triệu chứng xảy đến cho cơ thể trong trường hợp ở trong môi trường có nhiệt độ không khí cao, độ ẩm cao, nắng gắt v.v. vào khoảng mùa hè hàng năm.



Khi bị sốc nhiệt, sẽ xảy ra tình trạng chóng mặt, mồ hôi ra nhiều v.v., hoặc cơ thể mệt mỏi, nhức đầu, buồn ói, và nếu nặng hơn, sẽ xảy ra tình trạng bất tỉnh, hoặc co giật.



Trẻ nhỏ, người cao tuổi, hoặc người bị bệnh v.v. thì đặc biệt dễ bị sốc nhiệt (say nắng) hơn nên cần phải chú ý.



Hãy tránh nắng nóng. Khi ra khỏi nhà thì tránh đi vào lúc trời nắng gắt, hoạt động trong phạm vi không phải gắng sức quá mức, nếu cảm thấy cơ thể có gì bất thường dù chỉ một chút, hãy di chuyển vào chỗ mát, và bổ sung nước uống.



Tùy tình hình, nếu được thì nên gỡ khẩu trang ra. Khi nhiệt độ không khí và độ ẩm cao, nếu đeo khẩu trang, sẽ khiến tăng cao nguy cơ bị sốc nhiệt nên cần phải chú ý. Trường hợp có thể giữ được cự ly đủ xa (trên 2 mét) với người khác ở ngoài trời, hãy gỡ khẩu trang ra.



Hãy bổ sung nước uống thường xuyên cho cơ thể trước khi cảm thấy khát. Khi đổ mồ hôi nhiều, hãy bổ sung thêm thành phần muối nữa bằng cách uống nước thể thao v.v.



Hãy chú ý quản lý sức khỏe ngay từ thường ngày, và khi cảm thấy cơ thể không khỏe, đừng cố quá sức, hãy nghỉ ngơi ở nhà.