

THỰC HIỆN "LỐI SỐNG MỚI" KHỎE MẠNH! VỚI VIỆC ĐỀ PHÒNG CHỨNG SỐC NHIỆT VÀ NGĂN NGỪA LÂY NHIỄM VIRUS CORONA

"Lối sống mới" có nghĩa là: Sinh hoạt đời sống thường ngày có áp dụng thực hiện các biện pháp phòng chống lây nhiễm Corona như: tránh 3 MITSU (Misshuu: Tập trung đông người, Misssetsu: Tiếp xúc gần, Mippe: Không gian kín) và thực hiện 3 điều cơ bản (1) Đảm bảo khoảng cách giữa người với người, (2) Đeo khẩu trang, (3) Rửa tay.

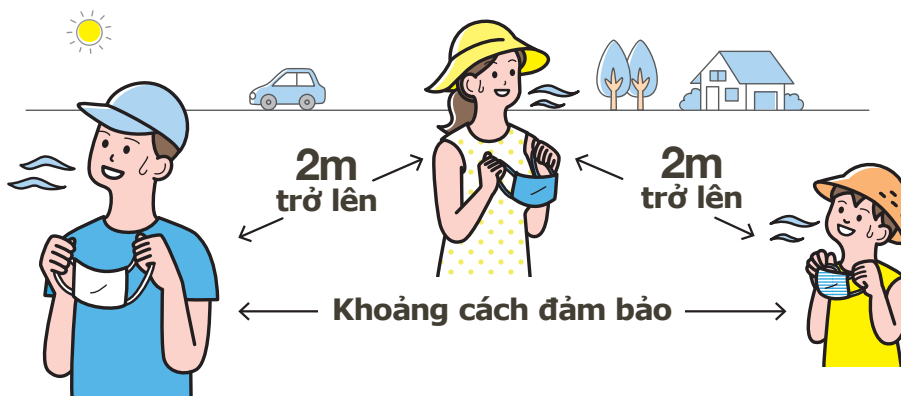
Lưu ý Đeo khẩu trang sẽ làm gia tăng nguy cơ bị sốc nhiệt.

Khi chúng ta đeo khẩu trang, nhiệt sẽ khó thoát qua da và việc điều hòa thân nhiệt sẽ trở nên khó khăn, chẳng hạn cơ thể bị mất nước lúc nào không hay. Hãy thực hiện "Đề phòng sốc nhiệt" (như tránh nắng nóng, uống nước, v.v...) song song với việc thực hiện "Lối sống mới" (như đeo khẩu trang, thông khí, v.v...)



Để đề phòng sốc nhiệt HÃY THÁO KHẨU TRANG

Đừng quên các biện pháp ngăn ngừa lây nhiễm virus nhé!



Ở ngoài trời
Khi cách xa người khác
từ 2m trở lên.
(Khoảng cách đảm bảo)

Hồ cứ đeo khẩu trang là tôi lại thấy như sắp bị sốc nhiệt vậy.

(Khi đeo khẩu trang)



Tránh vận động nặng

Thường xuyên bù nước
cho cơ thể

dù không thấy khát.



Đặc biệt cẩn thận
Khi nhiệt độ và
độ ẩm cao.

Thông tin về chứng nhiễm virus Corona chủng mới:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

Thông tin chi tiết về chứng sốc nhiệt:

<https://www.wbgt.env.go.jp>



Bộ Môi trường



Bộ Y tế, Lao động và
Phúc lợi



TRÁNH NẮNG NÓNG

- Mặc **quần áo thoáng mát**, sử dụng **mũ** hoặc **ô/dù che nắng**.
- Di chuyển vào **nơi mát mẻ** khi cảm thấy có chút không khỏe.
- Nếu không thể vào trong nhà mát mẻ mà đang **ở ngoài trời** thì **hãy vào nơi có bóng râm**.

Thường xuyên bù nước cho cơ thể ngay cả khi không thấy khát.

- **Tâm khoảng 1.2L (lít) 1 ngày**

Mỗi giờ uống 1 cốc Bù nước cho cơ thể ngay trước và sau khi tắm và sau khi thức dậy.

Chai nhựa 500mL 2.5 chai Khoảng 6 cốc

- Đừng quên bổ sung **thành phần muối** cho cơ thể khi ra nhiều mồ hôi.

Thường xuyên thông khí trong phòng ngay cả khi đang bật điều hòa.

(Không cần phải tắt điều hòa)

Lưu ý Máy điều hòa gia dụng thông thường chỉ có chức năng tuần hoàn không khí trong phòng chứ không có chức năng thông gió.

- Mở **2 nơi** (cửa sổ và cửa ra vào).
- Sử dụng kèm **quạt máy** hoặc **quạt thông gió**.
- Thường xuyên **điều chỉnh lại** nhiệt độ của máy điều hòa sau khi thông khí.

Thường xuyên vận động thể chất có thể chịu được nắng nóng. Hãy chăm sóc sức khỏe mỗi ngày

- Để có thể chịu được nắng nóng, hãy **vận động thích hợp** trong phạm vi có thể (**mỗi ngày tắm 30 phút** “trong môi trường trời hơi nóng” và với cường độ cảm thấy “hơi vất vả”) từ lúc thời tiết bắt đầu nóng lên.

- **Đo thân nhiệt** và **kiểm tra sức khỏe** vào thời điểm cố định (chẳng hạn mỗi sáng).
- Khi cảm thấy không khỏe, **hãy ở nhà nghỉ ngơi**, đừng cố sức.

Bạn cần biết: NHỮNG THÔNG TIN QUAN TRỌNG VỀ CHỨNG SỐC NHIỆT

Khi có cảnh báo về nguy cơ sốc nhiệt, hãy thực hiện triệt để các biện pháp ngăn ngừa chứng sốc nhiệt!

Về nguyên tắc, nên dừng vận động lại, tốt nhất nên tránh đi ra ngoài và nên di chuyển vào trong nhà mát mẻ.

Tỉ lệ số ca tử vong do sốc nhiệt theo từng độ tuổi

15-44 tuổi	2.3%
45-64 tuổi	15.6%
65-79 tuổi	32.4%
80 tuổi trở lên	49.3%
5-14 tuổi	0.0%
0-4 tuổi	0.2%
Không rõ	0.2%

Nguồn: "Thông kê động thái dân số năm 2019- Số ca tử vong do sốc nhiệt của Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi"

Trong số các ca tử vong do chứng sốc nhiệt Người cao tuổi chiếm khoảng 80%.

Khoảng 1 nửa số ca tử vong là người từ 80 tuổi trở lên nhưng những người trẻ tuổi cũng cần phải cẩn thận.

Tỉ lệ phát sinh bệnh nhân sốc nhiệt theo từng độ tuổi và nơi phát sinh.

Tuổi	Trong nhà	Nơi khác
Từ 65 tuổi trở lên	Ngoài trời	Nhà riêng
40- 64 tuổi	Trong lúc làm việc	Cơ sở công cộng
19- 39 tuổi	Trường học	
7- 18 tuổi	Trong lúc vận động	
0- 6 tuổi		

Nguồn: "Vấn đề gia tăng bệnh nhân sốc nhiệt nhìn từ dữ liệu các ca đưa đến bệnh viện cấp cứu" của Viện Nghiên cứu Môi trường Quốc gia năm 2009

Chứng sốc nhiệt của người cao tuổi hơn một nửa là xảy ra tại nhà riêng.

Người cao tuổi cần để nhà cửa thoáng mát. Người trẻ tuổi cần phải cẩn thận khi làm việc hoặc vận động ngoài trời.

Người cao tuổi, trẻ em, người khuyết tật là những đối tượng rất dễ bị sốc nhiệt, vì vậy cần phải hết sức lưu ý.

Rất mong các bạn sẽ tích cực thăm hỏi những người xung quanh mình!