



ĐỀ PHÒNG SỐC NHIỆT & NGĂN NGỪA LÂY NHIỄM VIRUS CORONA

Để đề phòng sốc nhiệt, HÃY BỎ KHẨU TRANG RA khi Ở NGOÀI TRỜI

Đeo khẩu trang ngoài trời sẽ làm gia tăng nguy cơ bị sốc nhiệt

Đừng quên bỏ khẩu trang ra, nhất là trong khi vận động



Đeo khẩu
trang khi nói chuyện ở
khoảng cách gần
(trong vòng 2m)

Không cần phải đeo khẩu trang khi đi bộ hay chạy bộ ngoài trời,
trên đường đi đến nơi làm việc hoặc đến trường, v.v...



Có thể cũng
không cần đeo
khẩu trang khi ở
trong nhà

- Không cần đeo khẩu trang nếu bạn có thể giữ khoảng cách an toàn với mọi người (cách xa ít nhất 2m) và hầu như không nói chuyện.
- Kể cả trong trường hợp có đeo khẩu trang, nếu bạn đang ở trong phòng và nguy cơ cao sẽ bị sốc nhiệt, hãy điều chỉnh nhiệt độ và độ ẩm bằng máy điều hòa, quạt máy và thông gió để tránh nóng, đồng thời bổ sung nước thường xuyên.



Thông tin chi tiết về
chứng sốc nhiệt
(Trang web của
Bộ Môi Trường)



環境省
Ministry of the Environment



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare



Thông tin về chứng
nhiễm virus Corona
chủng mới
(Trang web của
Bộ Y tế, Lao động và
Phúc lợi)

Đeo khẩu trang là một trong những
biện pháp ngăn ngừa lây nhiễm



(Dành cho mọi người)



(Dành cho trẻ em)

Tránh nắng nóng

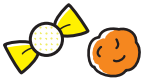
- Mặc **quần áo thoáng mát**, sử dụng **mũ** hoặc **ô/dù che nắng**.
- Di chuyển vào **nơi mát mẻ** khi cảm thấy có chút không khỏe.
- Nếu không thể vào trong nhà mát mẻ, **thì hãy vào nơi có bóng râm ở ngoài trời**.



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

- Tắm khoảng **1.2L (lít)** 1 ngày
- Khoảng 6 cốc
- Mỗi giờ uống 1 cốc
- Bù nước cho cơ thể **ngay trước và sau khi tắm** cũng như **sau khi thức dậy**
- Đừng quên bổ sung **thành phần muối** cho cơ thể khi ra nhiều mồ hôi.



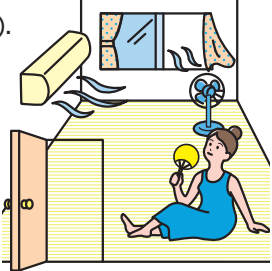


Thường xuyên thông khí ngay cả khi đang bật điều hòa

(Không cần phải dừng 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 điều hòa sau khi thông khí.



Hãy rèn luyện thể chất để chịu được nắng nóng và chăm sóc sức khỏe mỗi ngày

- Để có thể chịu được nắng nóng, thì từ lúc thời tiết bắt đầu nóng lên, hãy tập **vận động thích hợp** trong khả năng có thể (**mỗi ngày tắm 30 phút** "trong môi trường trời hơi nóng" và với cường độ cảm thấy "hơi vất vả").
- Đừng quên bù nước cho cơ thể!
- Đo thân nhiệt** và **kiểm tra sức khỏe vào thời điểm cố định** (ví dụ, vào mỗi sáng, v.v...).
- 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 phòng tránh 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

Độ tuổi	Tỉ lệ
15-44 tuổi	1.8%
45-64 tuổi	1.8%
65-79 tuổi	37.0%
80 tuổi trở lên	49.1%
5-14 tuổi	0.1%
0-4 tuổi	0.1%
Không rõ	0.1%

Nguồn: "Thống kê dân số năm 2020" của Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi.

Trong số các ca tử vong do chứng sốc nhiệt Người cao tuổi chiếm khoảng 90%

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

Độ tuổi	Nơi phát sinh
65 tuổi trở lên	Nhà riêng
19-64 tuổi	Trong lúc làm việc
7-18 tuổi	Trường học
0-6 tuổi	Cơ sở công cộng

Nguồn: Soạn thảo dựa trên "Báo cáo sơ bộ về bệnh nhân sốc nhiệt năm 2015" của Viện Nghiên cứu Môi trường Quốc gia.

Về chứng sốc nhiệt ở người cao tuổi, hơn một nửa số ca 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.

Người cao tuổi, trẻ em và 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!