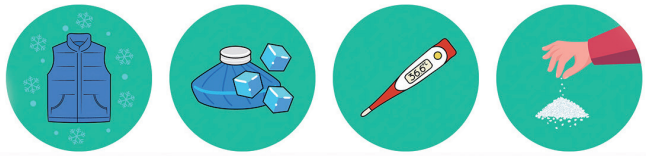
변화의 중심
기회의 경기

Các bệnh do nắng nóng và cách xử lý

Loại bệnh	Triệu chứng	Cách xử lý
Sốc nhiệt	· Sốt cao (>40°C) · Da khô và nóng · Có thể mất ý thức ※ Nếu không xử lý kịp thời có thể dẫn đến tử vong	· Gọi 119 · Đưa đến nơi mát mẻ · Tìm cách hạ nhiệt độ ※ Không được cho bệnh nhân uống nước khi mất ý thức
Say nắng	· Đổ nhiều mồ hôi (≤40°C) · Suy nhược và mệt mỏi cực độ · Xanh xao nhợt nhạt, chuột rút cơ bắp	· Đưa đến nơi mát mẻ · Bổ sung nước · Tắm nước mát
Chuột rút do nhiệt	· Chuột rút cơ bắp	· Đưa đến nơi mát mẻ · Bổ sung nước · Mát xa cơ bắp
Ngất xỉu do nhiệt	· Chóng mặt · Mất ý thức tạm thời	· Đưa đến nơi mát mẻ (Đặt nằm sao cho chân cao hơn đầu) · Cho uống nước khi lấy lại được ý thức
Phù nhiệt	· Sưng tay, chân hoặc mắt cá chân	· Đưa đến nơi mát mẻ (Đặt nằm sao cho vùng bị sưng phù cao hơn tim)
Phát ban nhiệt (Rôm sẩy)	· Nổi mẩn nhiều nốt phát ban đỏ hoặc mụn nước	· Giữ vùng bị phát ban mát và khô · Bôi thuốc mỡ trị phát ban
Cháy nắng	· Da đỏ và đau rát · Nổi mụn nước trên da	· Đắp một miếng vải mát lên vùng bị bỏng hoặc tắm nước mát · Dùng thuốc mỡ dưỡng ẩm · Tránh làm vỡ mụn nước

Bộ cấp cứu khi nắng nóng 119

Bộ cấp cứu khi nắng nóng 119
Chúng ta muốn tìm hiểu!



Áo làm mát | Túi đá | Nhiệt kế | Salt

- 9 loại dụng cụ cấp cứu khi thời tiết nắng nóng luôn được chuẩn bị trong xe cứu thương.
  (Áo làm mát, túi đá, nhiệt kế, nước muối, muối, bình xịt nước…)
- Nhân viên y tế và đội cứu thương đã được đào tạo lý thuyết và thực hành để tăng cường kỹ năng sơ cứu.
- Xe cấp cứu 119 luôn được kiểm tra như kiểm tra hoạt động của điều hòa nhằm giảm nhiệt độ cơ thể tăng cao.
- Luôn kiểm tra thông tin thời tiết như cảnh báo đợt nắng nóng để chuẩn bị và lưu trữ các dụng cụ cấp cứu một cách linh hoạt.

Hướng dẫn hành động này được chuẩn bị dựa trên giả định các tình huống chung cho từng loại thảm hoạ nên với trường hợp đặc biệt dù cùng chung loại thảm hoạ hướng dẫn hành động có thể sẽ khác nhau.

Sẽ càng an toàn hơn nếu mọi người xung quanh cùng xem.

Hướng dẫn hành động quốc dân
cho từng loại thảm hoạ

Nắng nóng (Sốc nhiệt)

경기도소방재난본부
GYEONGGI-DO FIRE SERVICES

Trường hợp tai nạn

- **Công nhân xây dựng tử vong do sốc nhiệt**

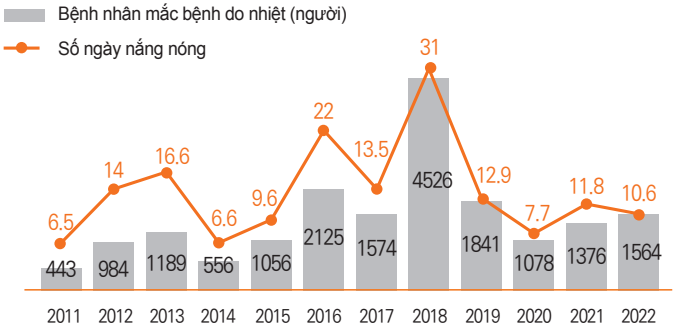
Thời gian	Khoảng 16 giờ ngày 15 tháng 7 năm 2022
Thiệt hại về con người	Một công nhân xây dựng khoảng 50 tuổi thiệt mạng
Tóm tắt vụ việc	Ngừng tim khi đang nghỉ ngơi sau giờ làm việc

- **Say nắng sốt cao khi người già đang làm đồng**

Thời gian	Khoảng 13 giờ ngày 3 tháng 7 năm 2022
Thiệt hại về con người	Cụ già 80 tuổi đưa đến bệnh viện
Tóm tắt vụ việc	Say nắng do làm việc liên tục hơn 2 giờ

Tình hình và nguyên nhân chính

Những ngày nắng nóng trên toàn quốc và các bệnh liên quan đến nắng nóng (10 năm gần đây từ năm 2011~ 2022)



- Trong số 1.564 người mắc các bệnh liên quan đến nắng nóng vào năm 2022, 22% (353 người) là người ở Gyeonggi-do

Nguyên nhân chính của các bệnh do nắng nóng

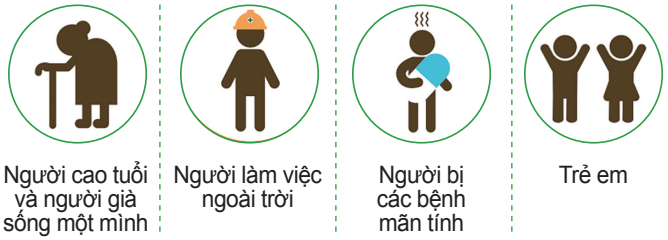
- Nhiệt độ cơ thể tăng do tiếp xúc kéo dài với nhiệt độ cao trong các đợt nắng nóng và khi hoạt động thể chất (tập thể dục, làm việc ngoài trời…)
- Ở trong nhà (nhà kính) và ở trong xe ô tô không có hệ thống thông gió và điều hòa không khí trong thời gian dài

Phân loại và tiêu chuẩn nắng nóng

Phân loại	Tiêu chuẩn
Chú ý nắng nóng	Khi nhiệt độ cảm nhận tối đa ngày được dự đoán là trên 33°C và kéo dài trên 2 ngày
Cảnh báo nắng nóng	Khi nhiệt độ cảm nhận tối đa ngày được dự đoán là trên 35°C và kéo dài trên 2 ngày

Các nhóm có nguy cơ cao bị bệnh do nắng nóng và các địa điểm nguy hiểm

Các nhóm có nguy cơ cao bị bệnh do nắng nóng



Địa điểm nguy hiểm

Kỹ năng ứng phó toàn dân khi nắng nóng

1. **Kiểm tra tình hình thời tiết** nắng nóng thường xuyên qua **TV, internet, đài…**

2. **Uống nhiều nước** hơn đồ uống có cồn hoặc có chứa caffein.

3. Tránh các **hoạt động ngoài trời hoặc làm việc ngoài trời** vào những giờ nóng nhất trong ngày, **từ 2 đến 5 giờ chiều.**

4. Khi sử dụng thiết bị điều hòa không khí, hãy **ngăn ngừa** tình trạng **say điều hòa** bằng cách **duy trì chênh lệch nhiệt độ trong nhà và ngoài trời khoảng 5℃**
※ Nhiệt độ làm mát trong nhà thích hợp vào mùa hè: 26~28℃

5. Nếu bạn gặp các triệu chứng như **chóng mặt, buồn nôn hoặc đau đầu,** hãy **nghỉ ngơi ở nơi mát mẻ.**

6. **Thông gió hoặc phun nước để hạ nhiệt độ** trong **chuồng chăn nuôi, nhà kính…**

7. **Kiểm tra sức khỏe** của **trẻ em và người già** thường xuyên để đảm bảo an toàn.