

Chăm sóc bản thân quý vị khi trời nóng.

Các mẹo để luôn giữ mát cơ thể

- Uống nhiều nước. Tránh các thức uống chứa cồn và chứa đường.
- Ăn đồ ăn nhẹ có muối để thay thế lượng muối mà quý vị mất đi do đổ mồ hôi nhiều
- Tắm bằng vòi sen hoặc trong bồn nước mát
- Sử dụng quạt để tạo thông gió chéo
- Mặc quần áo rộng rãi, sáng màu
- Tránh sử dụng bếp lò hoặc lò nướng của quý vị.
- Dành buổi sáng hoặc buổi tối cho các hoạt động ngoài trời, khi có thể

Kiệt sức vì nhiệt | Bệnh vì nhiệt mức độ nhẹ

Các dấu hiệu nhận biết là:

- Tim đập nhanh
- Hô hấp yếu
- Ra mồ hôi nhiều
- Các cơ bị yếu hoặc bị chuột rút
- Chóng mặt hoặc muốn ngất xỉu
- Buồn nôn và nôn mửa

Cần phải làm gì:

- Tháo bỏ các quần áo dư thừa
- Nghỉ ngơi ở một nơi mát mẻ
- Uống nước Ăn đồ ăn nhẹ có muối
- Tắm mát - không lạnh - bằng vòi hoa sen, bồn tắm hoặc khăn tắm
- Tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu các triệu chứng kéo dài hơn 1 giờ

Sốc nhiệt | Bệnh vì nhiệt có thể gây chết người

Các dấu hiệu nhận biết là:

- Hoang mang
- Mất khả năng phối hợp
- Mạch đập nhanh
- Da khô, nóng hoặc đổ nhiều mồ hôi
- Đau đầu khó chịu
- Dấu hiệu co giật, hôn mê

Cần phải làm gì:

- Gọi 9-1-1 ngay lập tức!
- Di chuyển đến một nơi mát mẻ
- Chỉ uống từng ngụm nước nếu hoàn toàn tỉnh táo
- Tắm mát - không lạnh - vòi hoa sen, bồn tắm hoặc khăn tắm