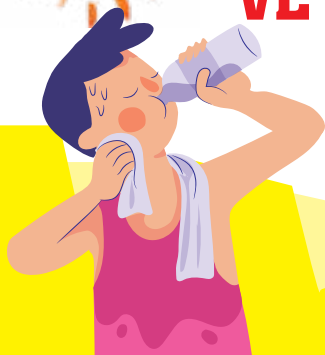


KHUYẾN CÁO VỀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE MÙA NẮNG NÓNG



- ☛ Hạn chế đi ra ngoài khi trời nắng nóng, đặc biệt từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.
- ☛ Khi đang ở trong phòng điều hòa nhiệt độ thấp không nên đi ra ngoài trời nắng đột ngột, nên tăng nhiệt độ điều hòa trong phòng hoặc ngồi nghỉ trong bóng mát trước khi đi ra ngoài trời để cơ thể thích nghi với môi trường bên ngoài.
- ☛ Mặc quần áo sáng màu, thoáng mát và thấm mồ hôi.
- ☛ Tăng cường ăn các loại rau xanh và hoa quả, nên có món canh trong bữa ăn hàng ngày. Đặc biệt cần uống tối thiểu 1,5 – 2 lít nước/ ngày, uống nhiều lần trong ngày, không uống quá nhiều trong một lần.
- ☛ Rèn luyện thân thể để nâng cao sức đề kháng và sức chống chịu của bản thân với điều kiện thời tiết nắng nóng.



Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương

Năm 2020

KHUYẾN CÁO ĐỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI PHẢI LÀM VIỆC TRONG THỜI TIẾT NẮNG NÓNG:



- ◆ Sắp xếp lịch làm việc vào thời gian mát mẻ như sáng sớm hoặc chiều muộn. Hạn chế thời gian làm việc trong môi trường nhiệt độ cao. Nếu bắt buộc thì nên tránh các hoạt động thể lực quá sức, định kỳ nghỉ ngơi sau 45 phút đến 1 giờ làm việc.
- ◆ Hạn chế tối đa ánh nắng chiếu trực tiếp lên cơ thể, đặc biệt là vùng vai gáy.
- ◆ Sử dụng phương tiện bảo hộ cá nhân phù hợp như: quần áo bảo hộ lao động, mũ, nón, kính, ... Mặc quần áo rộng, thoáng mát và thấm mồ hôi.
- ◆ Cần uống nước lọc/nước trái cây/nước oresol thường xuyên trong suốt thời gian làm việc, ngay cả khi chưa cảm thấy khát. Không sử dụng các loại đồ uống có cồn.
- ◆ Làm thoáng mát nơi làm việc bằng cách: sử dụng mái che, các tấm phản chiếu nhiệt, vật liệu cách nhiệt, hệ thống phun nước, phun sương, lắp đặt hệ thống điều hòa, hệ thống quạt thông gió.