

An Nông, ngày 01 tháng 7 năm 2024

Lịch phát thanh

Các ngày từ thứ 2 hàng tuần.

Sáng: 5 giờ 10 đến 5 giờ 15 phút

Chiều: 17 giờ 10 đến 17 giờ 15 phút

BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG SAY NẮNG, SAY NÓNG

Kính thưa bà con nhân dân trong toàn xã!

I. Say nóng, say nắng là gì?

Trong tình hình nắng nóng diễn biến hết sức phức tạp, thời tiết diễn biến bất thường cho người.

Say nắng, say nóng là hiện tượng rất thường gặp trong mùa hè nhưng trong thời điểm này vẫn còn bị mà có thể bị nặng. Không chỉ có biểu hiện: mặt đỏ, hoa mắt chóng mặt, nhức đầu,... mà còn có thể gây đột quỵ, nếu không xử trí kịp thời có thể để lại các di chứng thần kinh không hồi phục và tử vong. Do đó chúng ta cần hiểu được trong điều kiện, hoàn cảnh nào con người dễ bị say nắng, say nóng để phòng tránh và cách xử trí khi có người bị say nắng, say nóng, nhất là trong điều kiện thời tiết hiện nay.

II. Nguyên nhân say nắng:

Khi lao động hoặc đi quá lâu ngoài trời nhiều tia nắng sẽ chiếu thẳng vào vùng đầu, cổ, gây khiến trung tâm điều hòa thân nhiệt của cơ thể bị chấn động, gây ra rối loạn điều hòa thân nhiệt và mất nước cấp. Như vậy say nắng thường biểu hiện nặng ngay từ đầu, có thể có nhiều dấu hiệu thần kinh sớm, rất rõ tổn thương có thể hồi phục hoặc không hồi phục. Một số trường hợp có thể có tụ máu dưới màng cứng và trong não.

III. Nguyên nhân say nóng:

Là tình trạng mất nước toàn thân kèm theo rối loạn điều hòa thân nhiệt, rối loạn vận mạch mà bản chất là do trung tâm điều hòa thân nhiệt không thích ứng với điều kiện thời tiết xung quanh. Thường xảy ra khi hoạt động thể lực quá lâu, quá sức ở ngoài trời nắng mà không đội mũ nón để cho tia nắng mặt trời chiếu thẳng vào đầu hoặc gây sẽ dẫn đến hiện tượng lượng nhiệt sinh ra và lượng nhiệt hấp thu lớn hơn nhiều so với lượng nhiệt cơ thể tỏa ra môi trường xung quanh. Do vậy trong say nóng, tình trạng mất nước toàn thân là chủ yếu.

IV. Biểu hiện khi bị say nắng, say nóng:

- Ngất xỉu: Đây thường là biểu hiện xuất hiện đầu tiên.
- Tăng thân nhiệt: Đây là đặc điểm chung của cả say nắng và say nóng.

- *Những biểu hiện khác:* Nạn nhân bị say nắng thường có da nóng và khô, mặt lã, đau đầu, khó chịu, đỏ mặt, nôn mửa, tiêu chảy, giảm khả năng đánh giá, ảo giác, thay đổi ý thức, mất định hướng và hôn mê, co giật...

Tuy nhiên, các biểu hiện của say nắng, say nóng có thể tùy theo mức độ tăng thân nhiệt và thời gian. Nạn nhân có thể xuất hiện những biểu hiện nhẹ ban đầu là tăng nhịp tim, tăng nhịp thở, hồi hộp trống ngực rồi đến trạng thái mệt mỏi, hoa mắt chóng mặt, nhức đầu, tay chân rã rời, kích thích nhẹ, khó thở tăng dần, chuột rút... và cuối cùng là ngất, hôn mê, trụy tim mạch, tử vong.

VI. Cách xử trí:

Nhanh chóng đưa nạn nhân vào chỗ thoáng mát, nằm nghỉ ngơi, quạt mát cho nạn nhân. Nới rộng, cởi bớt quần áo, dùng khăn nhúng vào nước mát chườm lên người bệnh nhân (đặc biệt là vùng nách, bẹn, cổ), cho nạn nhân uống nhiều nước. Trường hợp nạn nhân càng ngày nặng hơn phải chuyển ngay đến cơ sở y tế gần nhất, trên đường đi vẫn phải chườm mát cho nạn nhân.

VII. Biện pháp phòng chống say nắng, say nóng:

- Không làm việc quá lâu, quá sức ngoài trời nắng hoặc trong môi trường nóng bức, tránh các hoạt động thể lực quá sức.

- Luôn trang bị đầy đủ thiết bị chống nắng khi lao động, làm việc ngoài trời nắng như quần áo bảo hộ lao động, mũ, nón, kính...

- Thường xuyên uống đủ nước dù chưa khát. Nên uống nhiều nước có pha muối hoặc tốt nhất là uống dung dịch Oresol, nước trái cây. Lưu ý: Tránh uống nước lạnh hoặc nước đá khi đang đang bị say nóng hoặc say nắng có thể làm mất nhiệt và bị nặng hơn

- Nên định kỳ sau khoảng 45 phút hay 1 tiếng làm việc thì nghỉ ngơi ở nơi thoáng mát từ 15 – 20 phút.



DUYỆT UBND

PHÓ CHỦ TỊCH

Nguyễn Văn Tuấn

CÁN BỘ VH-TT XÃ

Hồng Văn Đình

NGƯỜI VIẾT BÀI

YS: Bùi Thị Huyền