

Biết các dấu hiệu của **Sốc nhiệt**

Sốc nhiệt là khi cơ thể quý vị không thể hạ nhiệt.



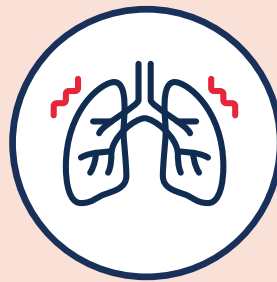
Quý vị có thể:



Cảm thấy
bối rối



Gặp nhiều khó
khăn khi nói



Thở nhanh

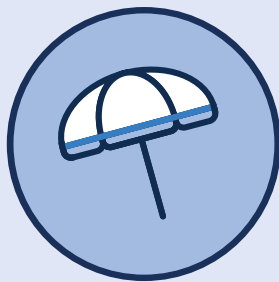


Nhịp tim
đập nhanh

Nếu quý vị cảm thấy không khỏe vì nắng nóng:



Hãy nghỉ ngơi



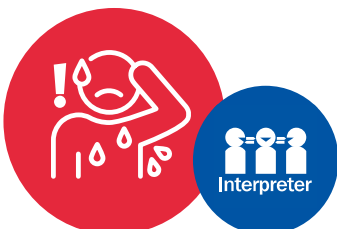
Tìm bóng râm



Uống nước



Tắm vòi sen
để làm mát



Nếu vẫn cảm thấy không khỏe, gọi Ba số không (000)!

Sốc nhiệt là tình trạng nghiêm trọng.

Hãy tìm giúp đỡ y tế ngay hoặc gọi **Ba số không (000)**.

Quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên miễn phí.

Hãy bảo vệ bản thân

Thời tiết khắc nghiệt có thể nguy hiểm

Quý vị nên



Uống nước

Mỗi 15-20 phút khi đang làm việc.



Kiểm tra màu nước tiểu

Nước tiểu phải là màu nhạt hoặc vàng nhạt.



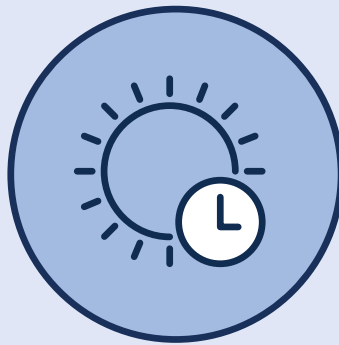
Sử dụng đồ chống nắng

Mặt quần áo mỏng, đội nón, bôi kem chống nắng SPF 30+, đeo kính mát



Nghỉ ngơi và làm mát

Nghỉ ngơi dưới bóng râm và làm mát bằng khăn ướt hoặc tắm vòi sen.



Làm việc vào giờ mát mẻ hơn

Nếu có thể, hãy làm việc vào sáng sớm hoặc chiều tối.



Cất giữ an toàn thuốc và thực phẩm

Cất ở nơi khô ráo, thoáng mát, tránh ánh nắng mặt trời.



Nếu cảm thấy không khỏe vì nắng nóng, hãy làm mát ngay lập tức!

Sốc nhiệt là khi cơ thể quý vị không thể hạ nhiệt.

Đây là tình trạng nghiêm trọng.

Hãy tìm giúp đỡ y tế ngay hoặc gọi **Ba số không (000)**.

Quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên miễn phí.