**TRƯỜNG TIỂU HỌC THANH AM**

**TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG SAY NẮNG SAY NÓNG**

Mùa hè đã đến nắng và nóng có thể đem đến cho chúng ta nhiều điều bất lợi như say nắng, say nóng, rôm sảy, bỏng nhẹ do nắng và có thể cả chứng ung thư da. Kèm theo với nắng là sự phát triển của nấm, vi khuẩn, virus và các loại côn trùng gây bệnh cho người.

       Kính thưa BGH, các thầy cô giáo cùng toàn thể các em học sinh!  
      Mùa hè đã đến nắng và nóng có thể đem đến cho chúng ta nhiều điều bất lợi như say nắng, say nóng, rôm sảy, bỏng nhẹ do nắng và có thể cả chứng ung thư da. Kèm theo với nắng là sự phát triển của nấm, vi khuẩn, virus và các loại côn trùng gây bệnh cho người. Do vậy hôm nay tôi sẽ tuyên truyền tới thầy cô và các em nguyên nhân, triệu chứng, biện pháp phòng chống say nắng, say nóng thường gặp trong mùa hè.

Say nắng, say nóng là hiện tượng rất thường gặp trong mùa hè. Không chỉ có biểu hiện: mệt mỏi, 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 thời tiết hiện nay theo dự báo của Trung tâm Dự báo Khí tượng Thủy văn Trung ương, mùa hè năm nay sẽ có từ 5 - 7 đợt nắng nóng, nhiệt độ cao nhất có thể lên đến 41 - 42oC.

Nguyên nhân:

Say nắng:khi lao động hoặc đi quá lâu ngoài trời nhiều tia nắng sẽ chiếu thẳng vào vùng cổ gáy. Bệnh thường sẩy ra ở học sinh sau khi chơi chạy nhẩy hay hoạt động nhiều trong hoàn cảnh nhiệt độ không khí cao, độ ẩm tương đối cao ở trong những phòng học không được thông gió thoáng khí tốt, gây cản trở qua trình thải nhiệt làm cho nhiệt độ ở trung tâm cơ thể tăng cao vượt quá giới hạn an toàn ( 38,50C đôi khi cao tới 40 - 410C ) 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.

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 gặp ở học sinh khi hoạt động thể lực quá lâu quá sức ở ngoài trười nắng mà không đội mũ nón để cho tia nắng mặt trời chiếu thẳng vào đầu hoặc gáy 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.

Biểu hiện khi bị say nắng, say nóng:

Say nắng và say nóng đều dẫn đến tình trạng tăng thân nhiệt (tăng nhiệt độ so với mức bình thường; mức bt là 37đ, tăng là trên 37 độ). Khi thân nhiệt tăng sẽ dẫn tới tăng quá trình đào thải mồ hôi làm cơ thể mất lượng nước lớn, hiện tượng này nếu không bù kịp thời sẽ dẫn tới hậu quả giảm khối lượng tuần hoàn gây trụy mạch, rối loạn chất điện giải nặng có thể gây tử vong và  gây rối loạn chức năng của rất nhiều cơ quan như tim mạch, hô hấp thần kinh….

Biểu hiện say nắng:

Nhẹ: Người vã mồ hôi, Nôn và buôn nôn, đau đầu và đau cơ, hoa mắt, đau cơ và chuột rút, mạch nhanh, nhịp thở tăng.

Nặng: Rối loạn hô hấp, nhịp thở nhanh (bình thường NT là 18-20l/phút Mạch 70-80-l/phút). Nhịp thở 50-60 lần/ phút, mạch 100 lần/phút.Người tím tái, thân nhiệt tăng cao >40 độ có thể bị ngất.

Biểu hiện say nắng:

Nhẹ: Nôn và buôn nôn, đau đầu và đau cơ, hoa mắt, ù tai, nhiệt độ cao hơn bình thường một chút.

Nặng: Rối loạn phản xạ, đôi khi có thể bị co giật mê sảng hoặc ngất. Da đỏ nóng và không có mồ hôi thân nhiệt tăng cao >40 độ.

Cách sử trí:

Nhanh tróng đưa nạn nhân vào chỗ thoáng mát, nằm nghỉ ngơi, quạt mát cho nạn nhân

Nới rộng cởi bỏ quần áo, dùng khăn nhúng vào nước mát  trườm lên người bệnh nhân

Cho nạn nhân uống nhiều nước, nếu tỉnh táo cho uống thuốc hạ nhiệt (Paracetamol)

Trường hợp nạn nhân càng ngày nặng hơn phải chuyển ngay đến cơ sở y tế gần nhất, trên đường đi vẫn phải trườm mát cho nạn nhân.

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; Uống đầy đủ nước khi trời nắng ; Khi học tập ngoài trời giáo viên cần chọn chỗ mát có bóng cây và cho các em tập vừa sức, yêu tiên những em mắc bệnh kinh niên. Khi đi làm, đi học vào thời tiết nắng nóng chúng ta cần trang bị  mũ nón, quần áo dài để chống nắng.

 Thưa thầy cô và các em!Trên đây là nguyên nhân, triệu chứng cách xử chí, biện pháp phòng chống say nắng, say nóng tôi mong thầy cô và các em ghi nhận. xin chân thành cảm ơn! Chúc thầy cô và các em luôn khỏe

|  |  |
| --- | --- |
| **KT HIỆU TRƯỞNG**  **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**  **Ngô Xuân Trực** | **CBYT**  **Trần Ánh Tuyết** |