

# BIỂU HIỆN VÀ CÁCH XỬ TRÍ

## Say nắng, say nóng

### BIỂU HIỆN

### CÁCH XỬ TRÍ

#### MỨC ĐỘ NHẸ



Mệt mỏi



Hoa mắt  
Chóng mặt



Khát nước



Chuột rút



Tăng nhịp tim, nhịp thở  
Hồi hộp đánh trống ngực



Chuyển ngay  
vào chỗ mát,  
thoáng gió



Hạn chế  
nhiều người  
vây quanh  
nạn nhân

Có thể dội nước mát,  
rồi lau khô

Lau cơ thể bằng  
khăn mát

Cho uống  
từng ngụm nhỏ  
nước mát,  
nước Oresol

Đặt khăn thấm  
nước mát, nước đá  
tại nách, vùng bẹn,  
hai bên cổ

Nới lỏng,  
cởi bỏ bớt  
quần áo

Nếu bị chuột rút,  
cần xoa bóp nhẹ  
nhàng vùng cơ  
bị chuột rút

#### MỨC ĐỘ NẶNG



Đau đầu dữ dội  
Khó thở



Buồn nôn  
hoặc nôn



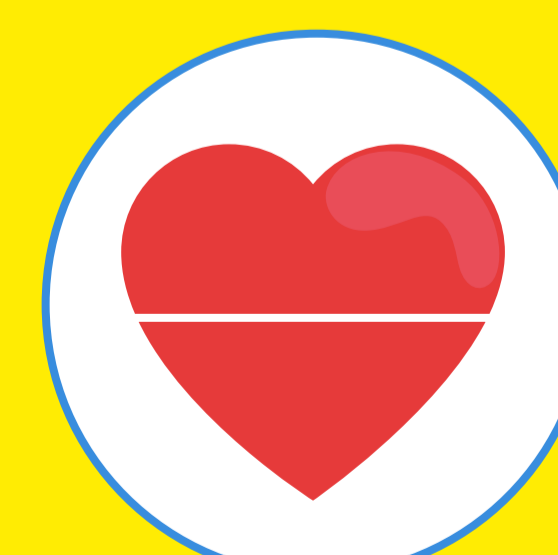
Yếu hoặc  
liệt nửa người



Co giật, ngất xỉu  
hoặc hôn mê



Tim đập nhanh,  
huyết áp tụt



Tử vong

Gọi ngay  
cấp cứu **115**



Đưa ngay đến  
cơ sở y tế gần nhất



Trong quá trình vận chuyển  
thường xuyên chườm mát.

