

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

「熱中症」を知ろう！対策をとろう！

Tìm hiểu về “Chứng say nắng” và có biện pháp phù hợp!

自分たちは暑い国の出身だから、日本の暑さは平気・大丈夫！とっていませんか？暑さに慣れている熱帯地域の出身者でも日本の夏は暑くて過ごしにくいという調査結果もあります。なので油断はできません。日本の夏は「暑い！」のです。今のうちから「熱中症」について知識を持って行動できるようにしましょう。

Liệu bạn có nghĩ rằng bản thân mình sinh ra từ một đất nước có khí hậu nóng nên sẽ thích nghi được với cái nóng của Nhật Bản và không có vấn đề gì không? Theo kết quả điều tra, có nhiều người đã quen với cái nóng của vùng nhiệt đới nhưng vẫn cảm thấy mùa hè của Nhật có cái nóng khó chịu và khó vượt qua được. Chính vì thế bạn không nên coi thường về cái “nóng” của mùa hè Nhật Bản. Ngay từ bây giờ hãy có những kiến thức về “chứng say nắng” để có những biện pháp, hành động kịp thời.

体温のコントロール

Kiểm soát thân nhiệt

人間のからだは、常に体温コントロールを行っています。例えば、暑くて体温が上がったら、皮膚温度を上昇させることで体温を外に逃したり、汗をかいて体温を外に逃がすなどして体温のコントロールをしています。

Cơ thể của con người luôn luôn tự kiểm soát thân nhiệt. Ví dụ khi trời nóng, nhiệt độ cơ thể tăng cao thì nhiệt độ trên bề mặt da sẽ tăng lên, cơ thể đổ mồ hôi để thoát nhiệt ra bên ngoài, nhờ quá trình này mà thân nhiệt được kiểm soát.

熱中症とは

Say nắng là gì?

熱中症とは、気温や湿度が高く風も吹かない状況下によって、体温コントロールがうまく機能できなくなった状態をいいます。体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、

体温の調節機能が働かなくなったりして体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こし、症状がひどくなると最悪の場合、死にいたりします。熱中症はそれほど怖いのです。

Say nắng là trạng thái cơ thể không thể kiểm soát thân nhiệt tốt trong tình trạng nhiệt độ, độ ẩm cao và gió cũng không thổi. Nước và muối trong cơ thể không được cân bằng, chức năng điều chỉnh thân nhiệt không hoạt động tốt, xuất hiện các triệu chứng như thân nhiệt tăng cao, hoa mắt chóng mặt, co giật, đau đầu,... nếu các triệu chứng trở nên nghiêm trọng hơn, người bệnh có thể bị tử vong. Say nắng có thể là một chứng bệnh đáng sợ như vậy.

また近年は、新型コロナウイルス感染予防としてマスク着用が通常になっていますが、マスクを着用していることで熱がこもって余計に暑さを感じたり、口の渇きがあまり感じられないことから、熱中症予防に重要なこまめな水分補給を忘れてしまうリスクがあり、熱中症になる可能性も高くなるので要注意です。また、「熱中症警戒アラート」が発表されたときにはさらに警戒が必要です。熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症にならないよう行動をとることを促すための情報です。

Ngoài ra trong những năm gần đây, để phòng chống bệnh dịch, mọi người luôn phải đeo khẩu trang, điều này khiến cho chúng ta có cảm giác nóng hoặc không cảm thấy khát dẫn đến nguy cơ quên bổ sung nước thường xuyên – một trong những biện pháp quan trọng để phòng chống say nắng. Chính vì thế nguy cơ bị say nắng sẽ cao hơn, các bạn hãy chú ý nhé. Báo động cảnh báo say nắng (熱中症警戒アラート) là cảnh báo chú ý nhiệt độ nóng nguy hiểm khi có dự đoán nguy cơ, độ nguy hiểm của say nắng trở nên cao hơn, đây là thông tin kêu gọi mọi người có biện pháp và hành động thích hợp để không bị say nắng.

熱中症はどのようにして起こるのでしょうか？ Say nắng xảy ra như thế nào？

熱中症を引き起こす条件は3つの要因「①環境 ②からだ ③行動」になります。

Điều kiện để dẫn đến say nắng là do 3 nguyên nhân chính sau: 「1. Môi trường, 2. Cơ thể, 3. Hoạt động」

①環境 Môi trường

気温が高い、湿度が高い、風が弱く空気の流れがない、閉め切った部屋、日差しが強い、エアコンがない環境。外での仕事、室内でも、熱を発する職場は危険です。

Ở những nơi có nhiệt độ cao, độ ẩm cao, ít gió, dòng không khí không được trao đổi, trong phòng kín, nơi có ánh sáng mặt trời mạnh, hoặc không có điều hòa v.v. Kể cả công việc bên trong phòng hay bên ngoài thì những nơi có nhiệt độ cao đều là nơi nguy hiểm.

②からだ Cơ thể

栄養状態が悪い、睡眠不足、病気などの体調不良、二日酔いなどの脱水状態のとき。

Tình trạng dinh dưỡng kém, thiếu ngủ, thể trạng kém như bệnh tật, mất nước do say rượu v.v.

③行動 Hoạt động

暑い中での労働、激しい運動、強い日差しの中で長時間の行動、水分補給をしていない状況。以上により、熱中症が引き起こされる可能性が高いです。

Làm việc trong thời tiết nóng, vận động thể thao quá sức, hoạt động lâu dưới trời nắng, thiếu nước, Bạn sẽ có nguy cơ cao mắc chứng say nắng nếu như ở trong một trong các điều kiện trên.

熱中症予防と対策 Phòng tránh và đối phó với say nắng

暑さに負けないからだを作る

Tạo nên cơ thể không bị ảnh hưởng bởi nắng nóng

- ・汗を多くかいた日は、塩分多めにバランスのよい食事をしっかりととりましょう。
- ・ Ăn đồ ăn chứa nhiều muối, cân bằng dinh dưỡng vào những ngày đổ nhiều mồ hôi!
- ・エアコンや扇風機を上手に使い、しっかり寝ましょう。
- ・ Hãy sử dụng điều hòa và quạt máy đúng cách để có giấc ngủ ngon.
- ・水分はこまめにとり、朝起きたらコップ1杯の水を飲むようにしましょう
- ・ Chú ý uống nước thường xuyên, hãy uống 1 cốc nước vào buổi sáng khi thức dậy.

暑さ対策の工夫

Có biện pháp chống nóng

- ・日差しを避ける。帽子をかぶったり、日傘をさしたり、日陰を選んで歩きましょう。
- ・ Tránh ánh nắng mặt trời. Đội mũ, che ô chống nắng, chọn chỗ râm mát để đi.
- ・通気性の良い洋服を選びましょう。
- ・ Chọn quần áo thông thoáng.
- ・室内では、エアコンや扇風機を使用し、涼しい環境を作りましょう。
- ・ Sử dụng máy điều hòa và quạt máy để tạo ra môi trường mát mẻ khi ở trong nhà.
- ・冷却グッズを活用しましょう。
- ・ Sử dụng miếng chườm lạnh để làm mát.
- ・野外で、人と十分な距離(2メートル以上)が確保できる場合は、マスクを外してもよいです。
- ・ Nếu giữ được khoảng cách (trên 2m) với người khác khi ở bên ngoài thì có thể bỏ khẩu trang ra.

働く現場での注意点

Lưu ý tại nơi làm việc.

- ・こまめに休憩を取りましょう。休憩時は、日陰で涼しいところで休みましょう
- ・ Nghỉ ngơi thường xuyên. Khi nghỉ ngơi hãy ở nơi thoáng mát hoặc trong bóng râm.
- ・汗をかいたら着替えましょう。
- ・ Thay quần áo nếu đổ mồ hôi.
- ・電解質が入った飲み物を、こまめに飲みましょう。1日2ℓ以上は飲みましょう。

「水」だけではなく、汗で出ていく塩分の補給も必要です。

- ・ 通常 xuyên uống đồ uống có chứa chất điện giải, tối thiểu uống trên 2 lít/ngày. Không chỉ uống nước, bạn cũng cần bổ sung lượng muối mà bạn bị mất do đổ mồ hôi.

- ・ 室内でも高温多湿の環境では熱中症になります。室内温度・湿度に注意しましょう。

- ・ Bạn vẫn có thể bị say nắng ngay cả khi ở trong phòng nếu phòng có nhiệt độ và độ ẩm cao. Hãy chú ý về nhiệt độ và độ ẩm trong phòng.

- ・ 体調が悪いときは無理しないことが一番です。体調が悪くなったらすぐに伝えましょう。

早めの対応が重要になります。

- ・ Đừng cố làm khi sức khỏe kém. Hãy báo ngay cho người phụ trách nếu cơ thể không khỏe. Những biện pháp kịp thời sẽ rất quan trọng.

熱中症の症状 Triệu chứng của say nắng

I 度: めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の汗、筋肉痛

Mức độ I: hoa mắt, chóng mặt, ngáp dài, ra nhiều mồ hôi, đau cơ

II 度: 頭痛、嘔吐、倦怠感

Mức độ II: đau đầu, nôn mửa, mệt mỏi

III 度: 意識障害、けいれん

Mức độ III: rối loạn ý thức, co giật

対応 Biện pháp đối phó

I 度: からだを冷やし、水分を取り、休む。症状が改善しなければ、病院受診

Mức độ I: làm mát cơ thể, uống nước, nghỉ ngơi.

Nếu các triệu chứng không thuyên giảm thì phải đến bệnh viện.

II 度: 病院受診

Mức độ II: đến bệnh viện khám

Ⅲ度:入院

Mức độ III: nhập viện

熱中症にならないためには、予防が必要です。自分を守るためにも「予防！」していただきます。「自分は大丈夫！」その気持ちを見直し、予防行動に移していきましょう。

Để không bị say nắng, bạn cần phải có biện pháp phòng tránh. Hãy thực hiện các “Biện pháp phòng tránh!” để bảo vệ bản thân mình. Hãy thay đổi suy nghĩ rằng “Bản thân mình không sao” và thực hiện các biện pháp phòng tránh nhé!

熱中症かなと思ったら

Nếu nghi ngờ mình bị say nắng

涼しい場所へ移動して寝る(寝かせる)Đi tới nơi mát mẻ để nghỉ ngơi hoặc ngủ.

服を脱がせて、とにかく冷やす！Cởi bỏ bớt quần áo và cố làm mát cơ thể.

冷たい電解質が入った飲み物を飲む Uống thức uống mát có chứa chất điện giải.

意識が混濁またはもうろうとしている場合は、病院に行く

Trường hợp mất nhận thức hoặc mơ hồ, choáng váng, hãy đến bệnh viện.

自分自身も注意していく事が大切ですが、一緒に働いている人、同じ部屋の人など、周囲も気を付け声掛けし、みんなで熱中症予防をしていきましょう。

Việc phòng chống để bản thân không bị say nắng là điều quan trọng, bên cạnh đó bạn cũng cần để ý đến những người xung quanh, bạn ở cùng phòng bằng cách hỏi thăm, mọi người hãy cùng nhau phòng chống say nắng nhé!