

# Say Nắng

## Khái niệm chung

Say nắng xảy ra khi cơ thể quý vị trở nên quá nóng. Tình trạng này thường gặp hơn vào mùa hè do thời tiết nóng ẩm. Đây là bệnh liên quan đến nắng nóng gây tổn hại nghiêm trọng nhất. Nếu không được điều trị, say nắng có thể gây tổn thương não, tim, thận và cơ bắp của quý vị.

Bất cứ người nào cũng có thể bị say nắng nhưng người già, trẻ em và những người làm việc hoặc sống chủ yếu ở ngoài trời có nguy cơ cao hơn. Những người đang mang thai hoặc cho con bú, thừa cân hoặc béo phì, hoặc có bệnh lý cũng có nguy cơ bị say nắng cao hơn.

### Các triệu chứng của say nắng bao gồm:

- Cảm giác buồn nôn/mắc ói và chóng mặt
- Đau đầu và chuột rút ở cơ bắp
- Da nóng, khô, đỏ
- Trong những trường hợp nghiêm trọng, người ta có thể trở nên lú lẫn, bị co giật và mất ý thức

## Tôi có thể hỏi bác sĩ của mình những câu hỏi nào?

- Tôi có thể làm thế nào để chuẩn bị cho thời tiết nóng?
- Tôi có nguy cơ bị say nắng không?
- Tôi có thể làm thế nào để phòng tránh bị say nắng?



## Tôi có thể làm gì?

Cách tốt nhất để kiểm soát say nắng là phòng tránh. Chuẩn bị cho những đợt nắng nóng nếu quý vị có thể.

Nếu quý vị cảm thấy mình có nguy cơ bị say nắng, hãy thực hiện các bước để giữ cho cơ thể được mát mẻ và đủ nước:

- Uống nhiều nước
- Giữ cho cơ thể được mát mẻ ở trong nhà hoặc trong bóng râm nếu quý vị ở ngoài trời
- Tránh hoạt động vào thời điểm nóng nhất trong ngày, tức là từ 11 giờ sáng đến 3 giờ chiều
- Mặc quần áo rộng thoáng và tắm vòi sen bằng nước mát (không phải nước lạnh)

Giữ liên lạc với bạn bè, hàng xóm và người thân trong đợt nắng nóng để đề phòng trường hợp quý vị hoặc họ cần sự giúp đỡ. Nói chuyện với bác sĩ đa khoa nếu quý vị có những lo ngại về say nắng và muốn biết thêm thông tin về cách kiểm soát các nguy cơ.

## Khi nào tôi nên gọi xe cấp cứu?



Nếu quý vị hoặc một người quý vị biết đang gặp phải nhiều triệu chứng của tình trạng say nắng, hãy gọi ngay ba số không (000).

## Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- Cơ quan Y tế NSW - Đánh tan cái nóng: [health.nsw.gov.au](http://health.nsw.gov.au)
- Better Health Channel - Vượt qua nắng nóng: [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au)
- Better Health Channel - Ngăn ngừa say nắng: [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au)

Thông tin này dành cho người đã nhận được chẩn đoán từ bác sĩ của họ. Thông tin không được thiết kế để dùng cho việc chẩn đoán tình trạng bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế lâu dài

Tờ thông tin Danh mục Nguồn lực Y tế được xác nhận bởi Ủy ban Cố vấn Cộng đồng thuộc Mạng lưới Y tế Cơ bản Tây Nam Sydney và các bác sĩ đa khoa tại địa phương

**phn**  
SOUTH WESTERN  
SYDNEY

An Australian Government Initiative