にならないために

・でも、でのも、のきをじなくても、こまめに・、などをしましょう。

・こまめにをとりましょう。

・をし、できるだけにたらないようにしましょう。

・のよい、・のあるをしましょう。

・たいタオルなどで、こまめにをやしましょう。

かな？とったら

◯かなとったら、のようなをとりましょう！

・しのよいや、できればのいたにやかにしましょう。

・をゆるめて、からのをけましょう。

・たいややしたタオルがあれば、それを（のろ）やの、のけにててをやしましょう。

・めにをしましょう。

・でがめるようであれば、をさせましょう。ただし、などがあり、でめそうにないにはにをさせないでください。

・でのができないときなど、がいは、でにすることがのです。

◯のとは？

のにはのようなものがあります。

・のしびれ　 ・めまい・ちくらみ

・こむらり・ 　 ・

・ 　 ・き、

・の　 　 ・

・、けいれん ・

【556文字】

**Để không bị bệnh sốc nhiệt**

・Dù ở trong nhà hay tham gia các hoạt động ở bên ngoài, dù không cảm thấy khát nước hoặc khô da v.v... thì cũng hãy chú ý bổ sung nước, muối, dung dịch bù muối khoáng qua đường uống

・Hãy chú ý nghỉ ngơi hợp lý

・Hãy đội mũ, tránh ánh nắng trực tiếp

・Hãy mặc các loại quần áo thoáng, dễ hút ẩm và nhanh khô.

・Hãy thường xuyên làm mát cơ thể bằng khăn lạnh v.v...

**Liệu có phải đã bị bệnh sốc nhiệt~**

◯Nếu nghĩ rằng liệu có phải là bệnh sốc nhiệt, thì xin hãy đối ứng như sau!

・Hãy nhanh chóng di chuyển đến một nơi thoáng mát hoặc nếu có thể, là một căn phòng có máy lạnh.

・Hãy nới lỏng quần áo, giúp tản nhiệt từ cơ thể

・Nếu có nước lạnh hoặc khăn lạnh, hãy áp nó vào cổ (phía sau cổ), nách và lòng bàn chân để làm mát.

・Hãy nhanh chóng đến điều trị tại các cơ sở y tế

・Nếu bạn có thể tự uống nước, hãy cố gắng bổ sung thêm nước. Tuy nhiên, nếu bị choáng và mê mang đến mức không thể tự uống nước, thì đừng quá cố gắng uống nước.

・Nếu tình trạng trở nên nghiêm trọng, chẳng hạn như bạn không đủ sức để tự uống nước, thì việc điều trị khẩn cấp là ưu tiên hàng đầu.

◯Bệnh sốc nhiệt là gì?

Bệnh sốc nhiệt sẽ có một số triệu chứng dưới đây

・Tê liệt tay chân　 ・Hoa mắt, chóng mặt

・Chuột rút, đau cơ 　 ・Đau đầu

・Khó chịu trong người 　 ・Buồn nôn, nôn

・Mệt mỏi toàn thân ・Cảm thấy yếu sức

・Mê mang, co giật ・Nhiệt độ cơ thể tăng