|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ベトナム語 |
| 56 | 熱中症にならないために | Để không bị bệnh sốc nhiệt |
| 室内でも、外での活動中も、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給しましょう。 ・帽子を着用し、できるだけ直射日光に当たらないようにしましょう。 ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。 ・冷たいタオルなどで、こまめに体を冷やしましょう。  **熱中症かな？と思ったら** 熱中症かなと思ったら、次のような対応をとりましょう！  ・風通しのよい日陰や、できれば冷房の効いた室内に速やかに移動しましょう。 ・衣服をゆるめて、体から熱の放散を助けましょう。 ・冷たい水や冷やしたタオル等があれば、それを頚部（首の後ろ）や脇の下、足の付け根に当てて体を冷やしましょう。 ・早めに医療機関を受診しましょう。 ・自分で水が飲めるようであれば、水分補給をさせましょう。ただし、意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合には無理に水分補給をさせないでください。 ・自力で水分の摂取ができないときなど、症状が重い場合は、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。   **熱中症の症状とは？** 熱中症の症状は次のようなものがあります。  ・手足のしびれ　　　　・めまい・立ちくらみ　　　・こむら返り・筋肉痛 ・頭痛　　　　　　　　・気分不快感　　　　　　　・吐き気、嘔吐 ・全身の倦怠感　　　　・脱力感　　　　　　　　　・意識障害、けいれん | ・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 |