

"TRỐN" NẮNG NÓNG BẰNG CÁCH NÀO?

Ngày 9/5, ở các tỉnh Bắc và Trung Trung bộ tiếp tục có nắng nóng trên diện rộng với nhiệt độ cao nhất phổ biến 35-37 độ C, một số nơi cao trên 37 độ C. Tại Hà Nội, nhiệt độ cao nhất là 36 độ C, duy trì từ trưa đến 16g. Vậy phải làm gì để "trốn" nắng nóng?

>> Tháng 5 sẽ có thêm 2 đợt nắng nóng gay gắt

Những đối tượng dễ bị stress do các đợt nóng bức cao là trẻ nhỏ, người già, người thừa cân, bị các bệnh mạn tính về tim mạch, hô hấp, thận.

Khi cơ thể hấp thu một lượng nhiệt cao làm cho thân nhiệt nóng lên nhưng sự tỏa nhiệt lại kém nên không đáp ứng thích nghi được sẽ dễ dẫn tới những căng thẳng, mệt mỏi. Vì vậy, khi phải đối diện với các đợt nóng bức cao, cần làm các việc cần thiết sau đây:

- Mặc quần áo mỏng, thoáng mát, thông khí và rộng.
- Đội mũ, nón che ánh nắng chiếu trực tiếp vào gáy, đầu; cần giảm thời gian lao động dưới ánh nắng trực tiếp, nên chuyển giờ lao động như làm việc sớm, nghỉ trưa dài, làm bù vào buổi chiều, buổi tối.
- Cần tạo những bóng râm che nắng có thông khí tốt.
- Nên bảo đảm việc tiết kiệm nước để có đủ nước sử dụng cho sinh hoạt hàng ngày. Mặc dù không có hiện tượng khát nước nhưng mỗi ngày cần uống khoảng từ 2 - 3 lít nước.

Ảnh minh họa.

Nếu nhiệt độ quá nóng, dùng các khăn tắm nước lạnh đắp vào người. Sử dụng các loại quạt mát tại nơi ở và nơi làm việc. Cần che chắn, chống nắng rọi vào nguồn nước dự trữ ở chum, lu, vại, bể chứa nước... để giữ cho nước mát và tránh nước bốc hơi, làm cạn nguồn nước dự trữ.

- Tránh tụ họp đông người ở nơi nóng bức. Chú ý bảo vệ sức khỏe cho các đối tượng như trẻ nhỏ, người già, người có các bệnh mạn tính.
- Không nên uống rượu, không ăn nhiều các loại thức ăn có chứa nhiều proteine, tránh ăn mặn.
- Khi dùng các dụng cụ điện như máy tính, máy điều hòa nhiệt độ, truyền hình, quạt điện... nên chú ý độ nóng của không khí cộng với nhiệt phát sinh của dụng cụ, thiết bị có thể làm hư hại máy móc, động cơ, thậm chí gây cháy nổ.