

# Phòng chống say nắng trong nông nghiệp!!

Gửi tới  
Người làm  
nghề nông

Mùa hè đến, có rất nhiều người bị say nắng trong lúc làm công việc về nông nghiệp.

Tuy nhiên chúng ta có thể ngăn ngừa tình trạng này nếu có đầy đủ kiến thức chính xác!!

## \* Chứng say nắng khi canh tác nông nghiệp

- Mỗi năm có khoảng **30 người tử vong** vì say nắng trong lúc làm việc đồng áng.
- Khoảng **85%** các vụ việc xảy ra vào tháng **7~8**, cũng có trường hợp xảy ra vào tháng 3 ~ 6

## \* \* Số người tử vong vì say nắng khi làm đồng (theo tháng)



## \* Điểm cần lưu ý \* \*

### Tránh nóng

Cố gắng hạn chế làm việc trong thời tiết nắng nóng, làm việc ở nơi có bóng râm hoặc có gió



### Nghỉ ngơi và bổ sung nước thường xuyên

Thường xuyên bổ sung nước và muối trước khi cảm thấy khát



### Tránh làm việc một mình

Làm việc theo nhóm, cùng chọn thời gian và giữ liên lạc với nhau



### Sử dụng các vật dụng chống say nắng

Đội mũ và mặc quần áo hút ẩm, nhanh khô, sử dụng quần áo điều hòa, quạt



Ngoài ra, hãy cố gắng kiểm soát tình trạng sức khỏe hàng ngày để có một cơ thể chịu được say nắng!

**MAFF**

Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries



Bổ sung thêm!!

# Biện pháp chống say nắng

## \* Các vật dụng chống say nắng \* \*

### Làm mát cơ thể

Hữu dụng khi bắt buộc phải làm việc vào khung giờ nắng nóng



Quần áo có quạt,  
Vòng đeo làm mát cổ

### Chuẩn bị khi làm việc một mình

Hữu dụng để tránh rủi ro khi bắt buộc phải làm việc một mình



Thiết bị đeo được,  
Bộ sơ cứu

### Cải thiện môi trường

Hữu dụng khi muốn làm mát nơi làm việc hoặc nâng cao chất lượng giờ giải lao



Quạt phun sương

## \* Liên kết giữa ứng dụng của MAFF và Cảnh báo say nắng \* \*

Cảnh báo say nắng là gì?

Là thông tin cảnh báo được đưa ra khi dự đoán có nguy cơ say nắng rất cao

STEP1

STEP2

STEP3

STEP4

Tải ứng dụng MAFF



Android



iOS

Cài đặt khu vực



My page  
> Cài đặt cấu hình

BẬT thông báo  
PUSH



Đồng thời kiểm tra cài đặt thông báo ở phía điện thoại

Nhận thông báo



Sẽ nhận được thông báo khi có cảnh báo được đưa ra tại khu vực đã đăng ký

## \* Trong trường hợp nghi ngờ bị say nắng \* \*

### 01 Dừng làm việc



(Triệu chứng điển hình)

- Không toát mồ hôi, người nóng
- Chóng mặt, buồn nôn, nhức đầu
- Cảm giác uể oải, giảm khả năng phán đoán

### 02 Biện pháp sơ cứu



- Di tản đến nơi mát mẻ
- Nới lỏng quần áo và làm mát cơ thể
- Bổ sung nước và muối

### 03 Đến bệnh viện



Nếu sau khi sơ cứu mà không cải thiện tình hình thì hãy đến cơ sở y tế để được chăm sóc y tế!!