

# Những hoạt động để phòng chống cảm nắng hay được gọi là trúng nắng Của năm 2020

## Đặc điểm cần biết của hoạt động để phòng chống cảm nắng hay được gọi là trúng nắng trong 「Sinh hoạt kiểu mới」

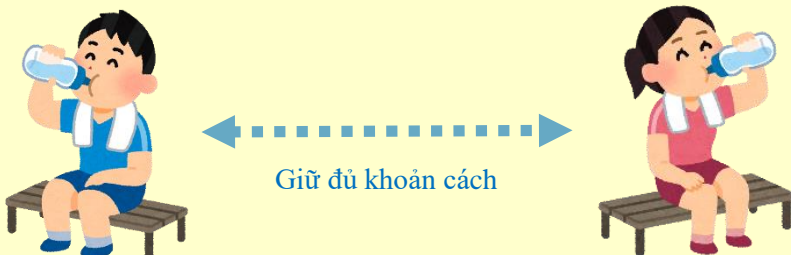
Cùng với sự xuất hiện của Virút Côrôna, việc phòng chống lây nhiễm 3 căn bản ①Giữ khoảng cách giữa người và người, ②Sử dụng và mang khẩu trang, ③Siêng rửa tay và, tránh 「3 Tránh (Tụ tập đông người, Tiếp cận gần gũi, Sinh hoạt chung nơi kín mít không thoáng hơi) 」 sẽ được yêu cầu trong 「Sinh hoạt kiểu mới」. Những đặc điểm cần biết của hoạt động để phòng chống cảm nắng hay được gọi là trúng nắng trong 「Sinh hoạt kiểu mới」 như sau.

### 1. Hãy tránh sự nóng oi bức

- Hãy dùng máy điều hoà v.v., để điều chỉnh nhiệt độ trong phòng sinh hoạt cho thích hợp
- Sử dụng máy thoát hơi và mở cửa sổ để duy trì sự thay đổi không khí trong phòng, cũng đồng thời điều chỉnh nhiệt độ máy điều hoà thường xuyên cho thích hợp
- Không nên quá cố trong những ngày và những giờ trời nóng oi bức
- Mặc những bộ quần áo thoáng gió và mát mẻ
- Chú ý và thận trọng hơn vào những ngày đột nhiên trở nên oi bức hơn mọi hôm



### 2. Hãy tháo khẩu trang nếu lúc cảm thấy không cần thiết



- Cần chú ý hơn khi mang khẩu trang trong lúc nhiệt độ và độ ẩm đang bị lên cao
- Khi ở bên ngoài, trường hợp đã có thể giữ đủ khoảng cách 2 mét giữa bạn với người khác thì nên tháo khẩu trang
- Khi mang khẩu trang, nên tránh những công việc dùng sức lực, và hãy giữ khoảng cách với những người xung quanh khi nghỉ giải lao

### 3. Hãy siêng uống nước



- Uống nước vào trước khi cảm thấy bị khát
- 1 ngày nên uống khoảng 2 lít nước
- Đừng quên lấy thêm chất muối vào người khi bị thoát ra mồ hôi thật nhiều

### 4. Hãy quản lý sức khỏe của chính bản thân mình hàng ngày



- Đo nhiệt độ cơ thể và kiểm tra sức khỏe thường xuyên
- Khi cảm thấy thân thể không được khỏe thì đừng nên quá cố, mà hãy nên tịnh dưỡng ở nhà

### 5. Hãy rèn luyện thân thể khỏe mạnh để có thể chống lại sự nóng oi bức



- Hãy bắt đầu vận động đều độ từ khi thời tiết bắt đầu trở nên oi bức
- Đừng quên uống thêm nước, và đừng nên quá cố hơn phạm vi chính mình có thể làm
- Tập luyện cho đến khi lúc cảm thấy 「khá mệt」 khoảng 30 phút ở trong 「Tình trạng nhiệt độ khá oi bức」 vào mỗi ngày

