

Xin chào các bạn. Buổi nói chuyện lần này liên quan tới vấn đề sốc nhiệt và ngộ độc thực phẩm, chúng tôi muốn mọi người lưu ý trong mùa nóng

Sốc nhiệt xảy ra do cơ thể hoạt động không tốt trong việc giải nhiệt. Vào ngày nóng, khi có các biểu hiện như hoa mắt, đổ nhiều mồ hôi, đau người đau đầu, cơ thể mệt mỏi thì có thể đó là triệu chứng của sốc nhiệt.

Ngay cả khi bạn ở trong nhà cũng có thể bị sốc nhiệt. Ngoài ra, cần đặc biệt chú ý đối với trẻ em, người cao tuổi, người đang mắc bệnh

Để ngăn ngừa tình trạng sốc nhiệt thì điều quan trọng là phải uống nước và tránh nóng.

Dù không khát nước cũng uống với lượng nhỏ và thường xuyên. Đối với người lớn 1 ngày hãy uống khoảng 1,2 lít. Khi hoạt động thể thao, khi ra nhiều mồ hôi hãy uống nước bổ sun muối và khoáng cho cơ thể.

Quần áo nên chọn loại mỏng, thoáng gió. Nếu ở trong nhà hãy sử dụng quạt hoặc điều hòa để làm mát phòng. Khi đi ra ngoài tránh đi vào những lúc nóng. Sử dụng ô hoặc mũ để tránh nắng cho cơ thể. Khi cảm thấy tình trạng cơ thể không tốt nên nghỉ ngơi, không nên làm quá sức.

Nếu bạn nghĩ bạn bị sốc nhiệt hãy đi vào phòng mát hoặc nơi có bóng râm. Ngoài ra bạn hãy cởi bớt quần áo, làm mát cơ thể bằng nước, gió hoặc đá và

uống nước. Trong trường hợp không tự uống nước được hoặc gọi nhưng không không biết, hãy gọi xe cấp cứu ngay lập tức.

Ngộ độc thực phẩm là do ăn hoặc uống thực phẩm có dính vi khuẩn, vi rút gây nôn ói, đau bụng. Mùa nóng, Vi khuẩn trong thực phẩm có xu hướng tăng do vậy cần đặc biệt chú ý. Thực phẩm cần bảo quản trong tủ lạnh, sau khi mua về hãy cho ngay vào tủ lạnh. Rửa tay thật kỹ trước và sau khi nấu ăn. Dụng cụ đã sử dụng khi nấu ăn phải rửa sạch bằng xà bông, và hong thật khô. Sau đó dùng nước nóng và chất tẩy để khử trùng cũng là một

Biện pháp tốt.

Thực phẩm đặc biệt là thịt cần nấu chín kỹ. Đồ nấu hoặc mua hãy ăn ngay khi vừa làm hoặc vừa mua. Đối với những đồ đã để lâu hoặc hết hạn thì dù có để trong tủ lạnh cũng không nên ăn. Nếu bạn nghĩ bạn có thể bị ngộ độc thực phẩm, đầu tiên bạn hãy trao đổi với trung tâm y tế.

お別れに ベトナム語の曲をお贈りいたします。ベトナム語で「**Đi để trở về**」というタイトルの歌です。お聴きください。