

Phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp?

Cháy nắng

Dấu hiệu:

- Da đỏ, căng và đau nếu đụng chạm vào, thỉnh thoảng có bọt nước

Sơ cứu:

- Bạn hãy làm mát chỗ da mẩn đỏ bằng khăn ướt (không quá lạnh)!
- Bạn hãy cho con uống đủ nước!
- Bạn hãy cho con đi khám bác sĩ nếu
 - Con bị cháy nắng,
 - Con bị cháy nắng có bọt nước hoặc
 - Tình trạng sức khỏe của con nói chung không tốt.
- Một đứa trẻ bị cháy nắng thì không được phép tiếp tục phơi nắng!



Những thông tin tiếp theo



Bạn sẽ tìm thấy đề tài say nắng ở trang mạng của thành phố Leipzig tại www.leipzig.de/hitzetipps

Phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp?

Say nóng

Dấu hiệu:

- Đầu rất đỏ
- Da nóng và khô, mẩn đỏ, sau đó xám hoặc xanh
- Thân nhiệt quá cao
- Đau đầu
- Chỉ rất khó hoặc không thể nói chuyện được với con
- Co giật dẫn đến bất tỉnh

Sơ cứu:

- **Say nóng là một trường hợp khẩn cấp! Bạn phải gọi cấp cứu ngay (số gọi cấp cứu 112)!**
- Bạn hãy đưa con vào bóng mát!
- **Bạn hãy đặt chân con lên cao!**
- Bạn hãy cởi quần áo chặt ra!
- Bạn hãy làm mát cơ thể con bằng những khăn ướt!
- Bạn hãy cho con uống một chút nước nếu con còn tỉnh!

Say nắng

Dấu hiệu:

- Đầu rất đỏ và nóng
- Thân nhiệt hoặc nhiệt độ da mát hoặc bình thường
- Con bồn chồn và bối rối
- Con không được khỏe
- Buồn nôn, nôn mửa

Sơ cứu:

- **Say nắng ở trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ là một trường hợp khẩn cấp! Bạn phải gọi cấp cứu ngay (số gọi cấp cứu 112)!**
- Bạn hãy đưa con vào bóng mát!
- **Bạn hãy đặt đầu và gáy của con lên cao!**
- Bạn hãy làm mát đầu và gáy của con bằng những khăn ướt!
- Bạn hãy cho con uống một chút nước!



Stadt Leipzig

Những lời khuyên ứng xử khi trời nắng nóng



Một hướng dẫn nhỏ cho các gia đình có trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ

Số lượng những ngày nóng cũng tăng lên ở Leipzig

Những đợt nắng nóng kéo dài ban ngày trên 30 °C và những đêm nhiệt đới mà nhiệt độ không giảm xuống dưới 20 °C có thể gây ảnh hưởng lớn đến sức khỏe.

Trẻ nhỏ phản ứng nhạy cảm với nóng và nắng

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ (trước tuổi mẫu giáo) phải chịu đựng đặc biệt nhiều nếu trời rất nóng. Chúng chưa thể tự điều chỉnh được thân nhiệt của mình.

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ có da rất nhạy cảm. Da của trẻ mỏng hơn là của người lớn.

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ chưa thể tự nói là chúng bị quá nóng. Do vậy cha mẹ phải đặc biệt chú ý!

Cảnh báo quá nóng

Khi nắng nóng thì trong xe ô tô sẽ nóng lên rất nhanh. Thỉnh thoảng chỉ cần vài phút là đã rất nóng. Điều đó có thể gây nguy hiểm đến tính mạng của con bạn.

- Không bao giờ bạn để con lại một mình trong xe ô tô!
- Bạn nên dùng tấm che nắng trong khi đi xe!

Làm mát là tốt – Thế nhưng không bao giờ bạn được phép để con nhỏ chơi trong hoặc cạnh nước mà không có giám sát!

Trẻ sơ sinh phải ở trong bóng mát

Không được để trẻ sơ sinh nằm dưới nắng mặt trời.

Không được để xe đẩy cho bé nằm dưới nắng mặt trời.

Có những ô che đặc biệt hoặc cánh buồm che nắng dành cho xe đẩy cho bé.

Bạn nên sử dụng những giờ buổi sáng hoặc tối mát mẻ để đi dạo.

Không được dùng kem chống nắng cho trẻ sơ sinh vì da của chúng còn rất nhạy cảm.

Khi trời nắng nóng bạn phải cho trẻ sơ sinh uống nhiều nước. Bạn hãy cho con bú thường xuyên hơn! Hoặc bạn hãy cho con uống chai nhiều hơn.

Trẻ nhỏ không được ở quá lâu dưới nắng mặt trời

Trong khoảng thời gian từ 11 đến 16 giờ mặt trời chiếu đặc biệt dữ dội. Trời rất nóng. Trong thời gian này bạn nên ở trong nhà.

Nếu bạn đi ra ngoài thì bạn nên chọn những nơi mát mẻ, các công viên và sân chơi.

Con của bạn phải được uống nhiều trong nắng nóng. Bạn cứ liên tục cho con uống một chút

Ở các đài phun nước uống của nhà máy nước Leipzig có nước mát uống được. Bạn có thể tìm thấy bản đồ tất cả các đài phun nước ở trang:

www.l.de/trinkbrunnen.

Tại trang <https://refill-deutschland.de/> bạn sẽ tìm thấy một bản đồ tổng quát những nơi bạn có thể rót nước miễn phí vào chai nước bạn mang theo.

Bạn nên nghỉ giải lao trong bóng mát.

Bạn hãy bảo vệ da của con bạn trước ánh nắng mặt trời. Bạn hãy chú ý đủ chống nắng bằng quần áo và kem chống nắng.

Chống nắng từ đầu đến chân

Có ba quy tắc cho trẻ nhỏ ở ngoài trời nắng và nóng:

- 1. Phải luôn luôn che đầu, gáy và tai.**
 - Bạn nên dùng mũ lưới trai hoặc khăn có ô che và bảo vệ gáy hoặc mũ có vành rộng.
 - Một kính râm có lọc tia cực tím để bảo vệ mắt.
- 2. Sự bảo vệ tốt nhất cho cơ thể là quần áo thoáng mát, ví dụ:**
 - Áo sơ mi mỏng hoặc áo phông dài tay,
 - Quần dài mỏng,
 - Giày nhẹ đóng kín hoặc tất nhỏ.
 - Cần cho mặc áo phông che nửa thân trên khi trẻ nghịch nước.
- 3. Tất cả các phần cơ thể không được che đầy bởi quần áo cần phải được bôi kem.**
 - Bạn nên dùng kem chống nắng hoặc hộp xịt chống nắng cho trẻ em có yếu tố chống nắng (LSF) 50 trở lên.
 - Bạn bôi kem cho con 30 phút trước khi đi ra ngoài. Như vậy thì kem sẽ có tác dụng và da sẽ được bảo vệ tốt. Bạn nên liên tục bôi kem bổ sung.
 - Bạn nên dùng kem không thấm nước nếu con bạn chơi dưới nước.