

# BỆNH TẬT DO NHIỆT GÂY RA

Cách đối phó với trường hợp bị nhiệt ảnh hưởng



## Dấu hiệu & triệu chứng

- cảm giác bị nóng, kiệt lực, yếu và mệt mỏi
- đau đầu dai dẳng
- khát và buồn nôn
- chóng mặt và ngất
- thở nhanh và hụt hơi
- da nhợt nhạt, lạnh, nhớp nháp
- mạch đập nhanh, yếu
- thân nhiệt cao từ 40°C trở lên
- da ứng đỏ và khô
- dễ quạu và đầu óc lẫn lộn có thể dẫn đến bị co giật và bất tỉnh.

## CẢNH BÁO

Sốc nhiệt (Heatstroke) có khi nguy đến tính mạng. Người sơ cứu phải hành động cấp kỳ.

## Cách đối phó

### Kiệt sức vì nóng

1. Dời bệnh nhân nằm xuống ở nơi mát mẻ có không khí luân chuyển.
2. Nới lỏng quần áo chặt và cởi bỏ bớt trang phục không cần thiết.
3. Lau người bằng nước lạnh.
4. Cho uống thức uống nếu còn tỉnh.
5. Đi bác sĩ/bệnh viện nếu bệnh nhân nôn hoặc không phục hồi nhanh chóng.

### Sốc nhiệt (Heatstroke)

1. Làm theo DRSABCD.
2. Chườm túi lạnh hoặc quần đá lạnh vào cổ, háng và nách.
3. Trùm khăn ướt.
4. Bảo đảm đã gọi xe cứu thương: ba số không (000).
5. Cho bệnh nhân uống nước nếu bệnh nhân đủ tỉnh táo và nuốt được.
6. Đi bác sĩ/bệnh viện nếu người đó bị động kinh hoặc bị bất tỉnh.

Trong trường hợp cấp cứu, gọi ba số không (000) xin xe cứu thương.

**Học sơ cứu. Vào trang mạng [www.stjohn.org.au](http://www.stjohn.org.au) hoặc gọi số 1300 360 455.**

© St John Ambulance Australia. Không được phép sao chép hay in lại thông tin này mà không có thư của nhà xuất bản cho phép trước. Thông tin này không thay thế cho khóa huấn luyện sơ cứu. St John khuyến mọi người nên học sơ cứu.