

Biện pháp sơ cứu say nắng

Khi cảm thấy có sự bất thường, hãy gọi ngay số máy **119**

119



Cho đến khi xe cấp cứu đến, hãy cởi quần áo người bị say nắng, **phun nước** để nhanh chóng làm mát toàn thân



Chi tiết xin
xem ở đây



Kiểm tra ngày hôm trước

- Hạn chế uống rượu trước ngày đi làm
- Ngủ đủ giấc
- Kiểm tra cảnh báo say nắng

Kiểm tra trước khi làm việc

- Đã ngủ đủ giấc hay chưa
- Đã ăn chưa
- Có cảm thấy khỏe hay không
- Có cảm thấy khó chịu vì hôm trước uống quá say hay không
- Kiểm tra cảnh báo say nắng

Kiểm tra trong lúc làm việc

- Tránh làm việc đơn độc, nói chuyện với nhau
- Người phụ trách đi tuần hiện trường
- Bổ sung nước và muối
- Nghỉ giải lao thường xuyên