

# CHỐNG NÓNG

Các mẹo vặt về sức khỏe  
cho một mùa an toàn



## Cách thức để giữ cho một người khỏe mạnh trong thời tiết nóng bức

Quyển này cung ứng thông tin quan trọng về sức khỏe và thời tiết nóng bức. Quyển này dành cho những người chăm sóc, hỗ trợ hoặc giúp đỡ ai đó có nguy cơ bị ảnh hưởng trầm trọng đến sức khỏe do thời tiết nóng bức. Quyển này gồm có các mẹo vặt và ý tưởng về cách thức gìn giữ cho một người nào được khỏe mạnh khi thời tiết nóng bức.

## **NSW MINISTRY OF HEALTH**

73 Miller Street

NORTH SYDNEY NSW 2060

ĐT (02) 9391 9000

Fax. (02) 9391 9101

TTY. (02) 9391 9900

**[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)**

Tài liệu này có bản quyền. Có thể sao chép một phần hoặc trọn tài liệu này cho các mục đích huấn luyện học tập nhưng phải ghi kèm phần thừa nhận xuất xứ. Không được phép sao chép tài liệu này cho mục đích buôn bán hoặc sử dụng thương mại. Việc sao chép cho những mục đích nào khác ngoài các mục đích nêu trên đều cần phải có văn bản cho phép của Bộ Y tế NSW (NSW Ministry of Health).

© NSW Ministry of Health 2013

SHPN (EH) 130350

978-1-74187-921-6

Muốn có thêm các bản tài liệu này, xin liên lạc:

Better Health Centre – Publications Warehouse

PO Box 672

North Ryde, NSW 2113

ĐT (02) 9887 5450

Fax. (02) 9887 5452

Có thể tải thêm các bản của tài liệu này từ trang mạng của

NSW Health

[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

December 2013



# CHỐNG NÓNG

Các mẹo vặt về sức khỏe  
cho một mùa an toàn

## Mục lục

1. Giới thiệu .....	3
2. Những người có nguy cơ cao nhất .....	4
3. Cách thức để chuẩn bị đối phó một đợt nóng .....	6
4. Cách thức để giúp một người trong một đợt nóng .....	8
5. Nên làm gì sau một đợt nóng.....	10
6. Đau yếu liên quan đến nóng bức.....	11
7. Nguồn tài liệu .....	14

1.



2.



3.



4.



## Giới thiệu

Thời tiết nóng có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, và một số người trong cộng đồng có nhiều nguy cơ - bị ảnh hưởng sức khỏe nghiêm trọng - hơn người khác. Bất cứ ai chăm sóc, hỗ trợ hoặc trợ giúp những người có nguy cơ bị ảnh hưởng sức khỏe nghiêm trọng đều có thể giữ vai trò chính yếu trong việc giúp giữ cho họ khỏe mạnh trong thời tiết nóng bức. Điều quan trọng là những người có nguy cơ nên chăm lo sức khỏe của mình đúng cách khi thời tiết nóng bức và nên đến gặp bác sĩ toàn khoa nếu cần. Đối với những người có nguy cơ, nên đọc Phần 2.

Quyển này có thông tin về:

- Những người có nguy cơ ảnh hưởng sức khỏe cao nhất do thời tiết nóng.
- Cách thức để chuẩn bị đối phó một đợt nóng.
- Cách thức giúp một người trong một đợt nóng.
- Nên làm gì sau một đợt nóng.
- Các tình trạng sức khỏe liên quan đến sự nóng bức, và việc lo liệu sơ cứu đúng cách.
- Các nguồn tài liệu có sẵn.

**Hãy nhớ bốn nhân tố chính yếu để giữ cho khỏe mạnh vào những lúc nóng nực:**

1. Uống nhiều nước
2. Giữ cho mát mẻ
3. Chăm lo cho người khác
4. Có một kế hoạch

# Những người có nguy cơ cao nhất

Mọi người đều cần phải giữ gìn sức khỏe khi thời tiết nóng nhưng có một số người có nguy cơ - bị ảnh hưởng sức khỏe nghiêm trọng do nóng bức - cao hơn những người khác. Nhất là những người sống một mình hoặc bị cô lập về mặt xã hội là những người có nguy cơ.

### Những người sau đây có nguy cơ nhất

Những người:

- Trên 75 tuổi
- em bé và trẻ em
- dư cân hoặc béo phì
- có thai hoặc đang cho con bú
- không di chuyển nhiều lắm
- không uống đủ nước
- sống một mình hoặc vô gia cư
- không có hỗ trợ của xã hội
- làm việc trong môi trường nóng bức (chẳng hạn như người lao động, người làm vườn, nhân viên cứu hỏa)
- vận động mạnh mẽ trong môi trường nóng bức

Những người có bệnh mãn tính, ví dụ như:<sup>1</sup>

- bệnh tim
- huyết áp cao
- tiểu đường
- ung thư hoặc bệnh thận
- bệnh tâm thần
- mất trí nhớ (dementia)
- dùng rượu và các ma túy khác

Những người có bệnh cấp tính như:

- nhiễm trùng và có sốt
- viêm dạ dày ruột (tiêu chảy và/hoặc nôn mửa)

Những người có dùng các thuốc men nào đó:

- để có danh sách đầy đủ về các thuốc men có thể gây nguy cơ đối với một người, hãy xem <http://www.health.nsw.gov.au/campaigns/beattheheat>

<sup>1</sup> Đây chỉ là ví dụ; có rất nhiều tình trạng khác có thể bị ảnh hưởng trong thời tiết nóng. Nếu quý vị không biết chắc ai có nguy cơ hay không, hãy thảo luận với bác sĩ toàn khoa của họ.



## Lưu ý về thuốc men có toa

Nhiều thuốc có toa có thể làm cho nguy cơ đau yếu liên quan đến nóng bức trở nên tệ hơn. Ngoài ra, thuốc men có thể trở thành kém hiệu quả hoặc đôi khi gây độc hại hơn, nếu được cất giữ ở nơi nóng bức. Hầu hết các thuốc men cần được cất giữ dưới 25°C (hãy thảo luận với dược sĩ nếu không chắc về nhiệt độ cất giữ đúng cách). Những ai dùng thuốc thường xuyên nên gặp bác sĩ toàn khoa để thảo luận xem thuốc men có thể ảnh hưởng đến mình ra sao trong lúc nóng bức. Ví dụ như, một số thuốc men dùng trị cao huyết áp có thể làm giảm khả năng xuất mồ hôi của người đó (mà xuất mồ hôi là cách duy nhất giúp cơ thể tự làm mát trong lúc nóng bức).

Trên trang mạng NSW Beat the Heat (Chống Nóng NSW) có danh sách các thuốc men có thể ảnh hưởng đến người dùng trong lúc thời tiết nóng (<http://www.health.nsw.gov.au/campaigns/beattheheat>). Tốt nhất là nên cùng với bác sĩ của người đó kiểm tra danh sách này.



# Cách thức để chuẩn bị đối phó một đợt nóng

Nếu quý vị là người chăm sóc, hỗ trợ hoặc trợ giúp người có nguy cơ bị ảnh hưởng sức khỏe trầm trọng do thời tiết nóng bức, sau đây là một số gợi ý về cách thức giúp họ chuẩn bị đối phó một đợt nóng.

## 1. Cho người đó

- Kiểm xem họ có sẵn sự chăm sóc và hỗ trợ phụ trợ khi cần.
- Kiểm xem họ có biết gọi đến ai nếu cần giúp đỡ.
- Kiểm xem họ có chi tiết liên lạc của bác sĩ, nhân viên chăm sóc, người chăm sóc và những người nào khác có thể trợ giúp họ (gia đình, bạn bè và hàng xóm).
- Kiểm xem bản kế hoạch chăm sóc của họ có kèm chi tiết về việc họ nên uống bao nhiêu (nhất là khi họ đang kiêng cử lượng thức uống) và về thuốc dùng riêng của họ (một số thuốc có thể ảnh hưởng đến những gì người đó nên làm nếu thời tiết quá nóng bức). Nếu không có các thông tin này, hãy giúp thu xếp để người đó đến gặp bác sĩ nhằm xác định một kế hoạch chăm sóc đặc biệt vào thời tiết nóng.
- Kiểm xem người đó có quần áo vải sợi (cotton) nhẹ và rộng rãi để mặc.

## 2. Trong nhà hoặc căn hộ của họ

- Kiểm xem tủ lạnh, tủ đá, quạt máy và máy điều hòa không khí có làm việc đúng cách hay không, và máy điều hòa không khí được chỉnh ở mức mát mẻ.
- Giúp họ mua trữ thức ăn trước khi trời trở nóng, để giảm nhu cầu đi ra ngoài.
- Kiểm xem họ có sẵn các gói làm mát (cool packs) trong tủ lạnh, để giúp làm mát cho họ.
- Giúp họ chuẩn bị sẵn một túi cấp cứu nhỏ để phòng trường hợp mất điện. Trong túi này có thể gồm một cái đèn bấm, pin, nến, hộp quẹt, ra-đi-ô chạy pin và một túi sơ cứu.
- Kiểm tra xem phòng hoặc nhà của họ có được thông khí một cách an toàn và đúng cách hay không (ví dụ như, không cần đến việc để cửa trước mở rộng ở nơi không an toàn).
- Nếu được, thêm màn cửa với màn lót nhạt trong những phòng có nhiều ánh sáng mặt trời nhằm phản chiếu ánh sáng mặt trời. Tránh dùng các vải lót màn màu tối và phản chiếu, cũng như tránh dùng các tấm màn sáo ngang (Venetian blinds) kim loại vì chúng có thể hấp thu sức nóng và làm cho căn phòng nóng hơn.

- Xét đến việc lắp thêm các tấm màn sáo bên ngoài, các tấm màn chắn hoặc thứ che mát ở các cửa sổ trong căn phòng nào hướng về phía tây.
- Tạo ra một phòng mát mẻ để họ đến đó vào những lúc thời tiết rất nóng. Lý tưởng nhất là phòng này nên hướng phía Đông hoặc Nam trong nhà và được làm mát bằng: dùng tấm che nắng trong và ngoài nhà; thông khí khi thời tiết bên ngoài lạnh hơn bên trong; và dùng quạt máy hoặc điều hòa không khí.
- Xét đến nguy cơ cháy rừng vì thường xảy ra vào những ngày có nhiệt độ cao. Ở trang mạng của Dịch vụ Cứu hỏa thôn quê NSW có thông tin về việc chuẩn bị chống cháy rừng ([www.rfs.nsw.gov.au](http://www.rfs.nsw.gov.au)).



# Cách thức để giúp một người trong một đợt nóng

Nếu quý vị là người chăm sóc, hỗ trợ hoặc trợ giúp người có nguy cơ bị ảnh hưởng sức khỏe nghiêm trọng do thời tiết nóng, sau đây là một số gợi ý về cách thức giúp họ trong đợt nóng.

## 1. Cho người đó

- Kiểm xem họ có uống nhiều nước không – hãy khuyến khích họ uống nếu cần và để nước trong tủ lạnh. Cách tốt để kiểm xem họ có uống đủ nước hay không là nhắc họ tự kiểm xem màu nước tiểu của họ (dùng bản màu sắc nước tiểu trong phần 'nguồn tài liệu'). Nếu màu nhạt, có nghĩa là họ uống đủ nước.
- Kiểm xem họ có biết gọi đến ai nếu cần đến sự chăm sóc và giúp đỡ thêm.
- Thảo luận với gia đình và bạn bè của người đó và cho họ biết họ có thể làm gì để hỗ trợ người nhà của mình một cách tốt nhất.
- Nếu quý vị cho rằng họ không đối phó nổi, thu xếp để họ gặp bác sĩ toàn khoa.
- Kiểm xem họ có kế hoạch chăm sóc với chi tiết về việc họ phải uống bao nhiêu (nhất là khi họ phải kiêng lượng thức uống). Nếu không có thông tin này, hãy gọi đến bác sĩ để thảo luận.

- Kiểm xem họ có đủ thức ăn trong vài ngày kế hay không; nếu không, hãy giúp họ lo liệu việc này.
- Kiểm xem họ có mặc quần áo vải sợi loại nhẹ và rộng rãi.
- Kiểm xem họ có để các gói làm mát trong tủ lạnh, hoặc có sẵn khăn mặt hoặc khăn ướt mát.
- Xét tới việc đưa họ đến những nơi mát mẻ như trung tâm mua sắm, thư viện hoặc rạp chiếu phim.
- Nhắc họ làm công việc nhà vào sáng sớm trước khi thời tiết trở nên nóng bức.
- Khuyến khích họ làm các việc dễ làm trong nhà như đọc sách, may vá, nghe radio.

## 2. Trong nhà hoặc căn hộ của họ

- Kiểm xem tủ lạnh, tủ đá, quạt máy và máy điều hòa không khí làm việc đúng cách và máy điều hòa không khí được chỉnh ở mức mát mẻ.
- Đóng cửa sổ, màn cửa, màn sáo và màn chập vào buổi sớm trong ngày trước khi thời tiết trở nóng nhất là nếu cửa sổ hướng về phía tây.

- Thu xếp cho họ hoặc nhắc họ làm thông thoáng phòng hoặc căn nhà ngay khi nhiệt độ bên ngoài giảm xuống, ví dụ như vào chiều tối hoặc sáng sớm.
- Khuyến khích người đó dành phần lớn thì giờ để sinh hoạt trong căn phòng mát nhất nhà trong lúc thời tiết rất nóng bức.

## **Ghi chú về lời khuyên nên uống nước**

Điều quan trọng là nên uống đầy đủ trong thời tiết nóng bức, ngay cả lúc không cảm thấy khát. Đối với hầu hết mọi người, các thức uống sau đây là phù hợp: nước, kem que, nước trái cây pha loãng (1 phần nước trái cây hòa với 4 phần nước) hoặc nước xi rô loãng. Mỗi người cao niên và người có nguy cơ đều nên được khuyến nhủ riêng về thức uống. Tốt nhất việc khuyến nhủ này do bác sĩ của họ thực hiện và việc này khá quan trọng đặc biệt cho người nào cần được kiêng cử lượng thức uống.

Cách tốt nhất để kiểm xem một người có uống đủ nước hay không là kiểm tra màu nước tiểu của họ. Nếu nước tiểu có màu nhạt, có nghĩa là họ uống đầy đủ nước. Trong Phần 7 'nguồn tài liệu' có một biểu đồ về màu sắc nước tiểu.



# Nên làm gì sau một đợt nóng

Nếu quý vị là người chăm sóc, hỗ trợ hoặc trợ giúp người có nguy cơ bị ảnh hưởng sức khỏe nghiêm trọng do thời tiết nóng, sau đây là một số gợi ý về những gì nên làm sau một đợt nóng.

## 1. Cho người đó

- Thảo luận với người đó về những gì có thể làm tốt hơn để giúp họ vượt qua.
- Cũng có thể hữu ích nếu thảo luận việc này với gia đình của người đó và nhận ra các cách thức để gia tăng sự hỗ trợ cho người đó nếu cần.
- Ghi ra các cải tiến khả hữu để chuẩn bị cho đợt nóng kế tiếp.

## 2. Trong nhà hoặc căn hộ của họ

- Dò qua danh sách kiểm tra trên các trang trước và ghi vào các cải tiến có thể thực hiện trong nhà hoặc căn hộ của người đó.

# Đau yếu liên quan đến nóng bức

Hầu hết những ai trở bệnh vào lúc thời tiết nóng đều có một chứng bệnh mãn tính có sẵn mà trở nên trầm trọng hơn do thời tiết nóng. Điều này là vì thời tiết nóng tạo ra nhiều căng thẳng trên cơ thể. Ngoài ra, trong lúc trời nóng cơ thể dễ mất nước (cơ thể mất quá nhiều nước). Khi người ta bị mất nước hoặc mất quá nhiều muối do đổ mồ hôi, họ có thể bị vọp bẻ hoặc đuối sức do nóng bức. Nếu cơ thể bị nóng bức quá sức, có thể bị trúng nóng (heat stroke).

**Bất kể có đau yếu gì liên quan đến nóng, điều tốt nhất để ngăn ngừa việc này là uống nhiều nước và giữ cho cơ thể càng mát mẻ càng tốt.**

## Mất nước

Sự mất nước ở mức nhẹ đến trung bình làm cho tim làm việc nhanh hơn và dẫn đến giảm lượng chất lỏng cần có sẵn cho việc xuất mồ hôi.

Triệu chứng	Nên làm gì
<ul style="list-style-type: none"><li>• Choáng váng</li><li>• Mệt mỏi</li><li>• Khó chịu</li><li>• Khát nước</li><li>• Nước tiểu có màu vàng sáng hoặc vàng đậm<sup>1</sup></li><li>• Ăn mất ngon</li><li>• Xìu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Đưa nhiều nước hoặc pha nước trái cây để người đó uống (một phần nước trái cây pha với 4 phần nước); tránh uống trà, cà phê hoặc rượu</li><li>• Dời người đó đến nơi nào mát mẻ, lý tưởng nhất là nơi nào có máy lạnh</li><li>• Nếu được, dùng chai xịt nước để giúp làm mát cho người đó – nếu họ đồng ý</li><li>• Nếu người đó cảm thấy không khỏe, hãy thu xếp cuộc gặp khẩn cấp với bác sĩ hoặc đưa họ đến/gọi xe cứu thương để họ được thăm định tại Ban Cấp cứu gần nhất</li></ul>

1 Xem biểu đồ màu nước tiểu trong phần 'nguồn tài liệu'.

## Vọp bẻ do nóng

Vọp bẻ do nóng thường ảnh hưởng đến người nào đổ mồ hôi thật nhiều trong lúc làm các công việc nặng nhọc như thể thao hoặc làm vườn trong thời tiết nóng. Việc đổ mồ hôi làm cho cơ thể mất muối và nước.

Mức muối thấp trong cơ bắp có thể là nguyên nhân gây ra chứng vọp bẻ này. Chứng vọp bẻ do nóng này cũng có thể là triệu chứng bị kiệt sức do nóng bức.

Triệu chứng	Nên làm gì
<ul style="list-style-type: none"><li>Đau hoặc vọp bẻ nơi cơ bắp</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Dừng tất cả mọi sinh hoạt và đặt người đó nằm ở nơi mát mẻ, chân hơi nâng cao</li><li>Đưa nước hoặc nước trái cây pha loãng để người đó uống (1 phần nước trái cây pha với 4 phần nước)</li><li>Giúp người đó tắm trong bồn tắm hoặc vòi sen mát</li><li>Xoa bóp chân tay để làm dịu vọp bẻ, đắp các gói làm mát (cool packs)</li><li>Khuyến người đó đừng trở lại các công việc vất vả vài giờ sau khi chứng vọp bẻ đã dứt (bởi vì việc này có thể dẫn đến kiệt sức do nóng/trúng nóng)</li><li>Nếu chứng vọp bẻ này chưa hết sau 1 tiếng, thu xếp một cuộc gặp khẩn cấp với bác sĩ hoặc tìm tư vấn y tế khác</li></ul>

## Kiệt sức do nóng bức

Kiệt sức do nóng bức là đáp ứng của cơ thể khi bị mất nước cùng muối quá nhiều qua việc đổ mồ hôi. Những người có nhiều nhất nguy cơ bị kiệt sức là người cao niên, người có bệnh mãn tính, và người làm việc hoặc vận động trong môi trường nóng bức. Nếu bị kiệt sức do nóng mà không được chữa trị, có thể trở thành trúng nóng.

Triệu chứng	Nên làm gì
<ul style="list-style-type: none"><li>Đổ mồ hôi dầm dề (da mát và ẩm)</li><li>Da nhợt nhạt</li><li>Nhịp mạch nhanh và yếu</li><li>Thở gấp và nông</li><li>Yếu cơ bắp hoặc bị vọp bẻ</li><li>Mệt mỏi</li><li>Choáng váng</li><li>Nhức đầu</li><li>Buồn nôn hoặc nôn mửa</li><li>Xỉu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Đưa người đó vào trong chỗ mát, hoặc vào phòng có máy lạnh nếu được và đặt họ nằm xuống</li><li>Cởi bỏ bớt quần áo dư thừa</li><li>Cho uống một chút thức uống mát</li><li>Tắm bồn, tắm với miếng bọt biển hoặc tắm vòi sen mát</li><li>Đắp túi mát (hoặc vải ướt mát) dưới nách và bẹn, hoặc gáy để giảm thân nhiệt</li><li>Nếu triệu chứng tệ hơn hoặc kéo dài hơn 1 giờ, hãy thu xếp một cuộc hẹn khẩn cấp với bác sĩ của họ hoặc đưa họ đến/gọi xe cứu thương đưa đến Ban Cấp cứu gần nhất để họ được thẩm định.</li></ul>

## Trúng nóng

Ở người nào bị trúng nóng, thân nhiệt không được kiểm chế đúng cách. Trúng nóng xảy ra khi thân nhiệt tăng lên quá 40.5°C. Trúng nóng là **trường hợp khẩn cấp nguy hiểm đến tính mạng**. Việc sơ cứu lập tức là điều rất quan trọng và mục đích là làm giảm thân nhiệt càng nhanh chóng càng tốt.

Các triệu chứng	Nên làm gì
<ul style="list-style-type: none"><li>Thân nhiệt tăng bất ngờ</li><li>Da khô, đỏ và nóng (đã ngừng đổ mồ hôi)</li><li>Lưỡi sưng và khô</li><li>Nhịp mạch nhanh</li><li>Thở nông và gấp gáp</li><li>Rất khát nước</li><li>Nhức đầu</li><li>Buồn nôn hoặc ói mửa</li><li>Chóng mặt</li><li>Bối rối, kém phối hợp động tác hoặc nói năng rời rạc</li><li>Hành xử hung hãn hoặc kỳ lạ</li><li>Bất tỉnh</li><li>Co giật hoặc hôn mê</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Lập tức điện thoại 000 và yêu cầu xe cứu thương</b></li><li>Đưa người đó vào chỗ có bóng mát, để họ nằm, và giữ cho họ nằm yên nếu được</li><li>Cho uống một chút thức uống mát nếu người đó còn tỉnh và uống được</li><li>Giúp giảm thân nhiệt bằng bất cứ cách nào có sẵn (dùng nước mát lau người, dùng vòi tưới để phun nước mát, hoặc dùng nước mát để thấm ướt quần áo)</li><li>Dùng các gói mát (hoặc vải ướt mát) đắp dưới nách, hoặc bẹn, hoặc gáy</li><li>Đừng đưa aspirin hoặc paracetamol; các thuốc này không giúp ích và có thể gây tai hại</li><li>Nếu người đó bất tỉnh, đặt họ nằm nghiêng (tư thế phục hồi) và kiểm xem họ có thể thở đúng cách không</li><li>Thực hiện hô hấp nhân tạo nếu cần</li></ul>



# Nguồn tài liệu

### ***Các số điện thoại quan trọng***

- Trong trường hợp khẩn cấp – gọi 000
- Để được tư vấn về thuốc men và ảnh hưởng của thuốc men trong thời tiết nóng – hãy thảo luận với bác sĩ của người đó
- Để được tư vấn sức khỏe tổng quát – Gọi đường dây Y tế Trực tiếp (Health Direct) qua số 1800 022 222. Đây là đường dây tư vấn y tế miễn phí qua điện thoại làm việc 24 giờ mỗi ngày và phụ trách do các y tá có đăng ký nhằm giúp tư vấn y tế chuyên môn (đường dây tư vấn y tế của chính phủ NSW, miễn phí điện thoại nếu gọi từ điện thoại cố định).

### ***Nguồn tài liệu qua mạng internet***

Xem trang mạng <http://www.health.nsw.gov.au/campaigns/beattheheat> để có:

- Thêm thông tin chi tiết về sức khỏe và nóng bức.
- Phần dành cho các gia đình Thổ dân.
- Tập hướng dẫn với các mẹo vặt về cách giữ gìn sức khỏe trong thời tiết nóng.
- Để tải quyển này 'How to keep someone healthy during hot weather' qua tiếng Anh cũng như 6 ngôn ngữ khác: Ả rập, Hoa ngữ giản thể và truyền thống, tiếng Hàn, tiếng Việt và tiếng Ý.

## Biểu đồ màu nước tiểu

Biểu đồ màu nước tiểu này sẽ giúp quý vị kiểm xem một người có uống đủ nước hoặc bị mất nước hay không (cơ thể bị mất quá nhiều nước).

### QUÝ VỊ CÓ UỐNG ĐỦ NƯỚC HAY KHÔNG?



- Rất mất nước
- Uống ngay một bình nước lớn



- Mất nước
- Uống 2-3 ly nước ngay bây giờ



- Hơi mất nước
- Uống một ly nước lớn bây giờ



- Có đủ nước trong cơ thể – quý vị uống đủ nước
- Cứ uống ở mức độ như thế

**Coi chừng!** Nếu quý vị uống thuốc bổ đơn sinh tố hoặc đa sinh tố, một số sinh tố (vitamin) trong thuốc bổ có thể làm đổi màu của nước tiểu trong vài giờ, làm cho nước tiểu có màu vàng sáng hoặc mất màu.

**Danh sách cần phải làm trong mùa nóng (để quý vị ghi chú)**

*Nên làm gì trước khi thời tiết trở nên nóng bức*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Nên làm gì lúc thời tiết nóng bức*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

