

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐIỀU TRỊ NHIỆT ĐỘ CƠ THỂ PHÂN CỰC



HẠ THÂN NHIỆT

(NHIỆT ĐỘ THẤP)

- Hạn chế các cử động để ngăn chặn tình trạng tim ngừng đập
- Cởi bỏ quần áo ướt khi cần thiết (Scissors)
- Giữ ấm (Blankets)
- Theo dõi nhịp thở (Bắt đầu hô hấp nhân tạo nếu ngừng thở)
- KHÔNG chườm nóng trực tiếp lên da



TĂNG THÂN NHIỆT

(NHIỆT ĐỘ CAO)

- Ngừng hoạt động thể chất
- Loại bỏ quần áo chặt
- Uống nước hơi mặn hoặc đồ uống thể thao
- Nhẹ nhàng kéo căng cơ bắp bị chuột rút
- Làm mát bằng bay hơi (phun sương)
- Đắm mình trong nước mát

