



NẮNG NÓNG LÀ GÌ?

Khái niệm	Nhiệt độ cao nhất trong ngày
Nắng nóng	35°C - 37°C
Nắng nóng gay gắt	37°C - 39°C
Nắng nóng đặc biệt gay gắt	> 39°C
Trong một ngày, tại một địa phương	

BẠN PHẢI LÀM GÌ?

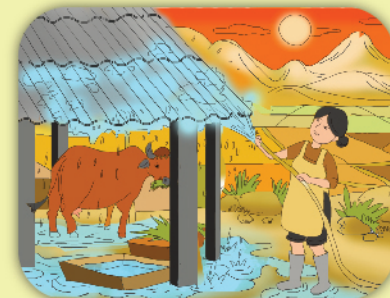
I. ĐỐI VỚI CON NGƯỜI

- Chủ động theo dõi thông tin dự báo thời tiết.
- Hạn chế tiếp xúc với nắng nóng (đặc biệt giữa trưa).
- Mặc quần áo thoáng mát, thấm mồ hôi; sử dụng đồ bảo hộ nếu cần.
- Bố trí thời gian làm việc và nghỉ ngơi hợp lý trong môi trường nhiệt độ cao.
- Tăng cường uống nước, nhiều lần, tối thiểu 1.5-2 lít nước/ngày; bổ sung muối và khoáng chất.
- Ăn chín uống sôi, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, phòng tránh dịch bệnh.
- Quan tâm nhiều hơn đến sức khỏe của trẻ nhỏ và người cao tuổi.
- Theo dõi, quản lý trẻ em, để phòng đuối nước.



II. ĐỐI VỚI VẬT NUÔI, CÂY TRỒNG

- Hạn chế chăn thả trâu bò, gia súc, gia cầm khi nhiệt độ ngoài trời trên 37°C.
- Cho ăn uống đầy đủ, giữ vệ sinh, làm thoáng mát chuồng, trại.



- Che lưới chống nắng, che phủ mặt ruộng; giữ độ ẩm cho cây trồng.
- Tưới cho cây vào sáng sớm và chiều muộn.

TÁC HẠI DO NẮNG NÓNG GÂY RA

- Khiến người và động vật bị cảm nắng, sốc nhiệt, dễ mắc bệnh hơn, đặc biệt là người già và trẻ em; làm cây trồng héo rũ, giảm năng suất.
- Gây khó khăn đến sinh hoạt, sản xuất của người dân.
- Dễ gây hỏa hoạn, cháy rừng, ảnh hưởng xấu đến môi trường.