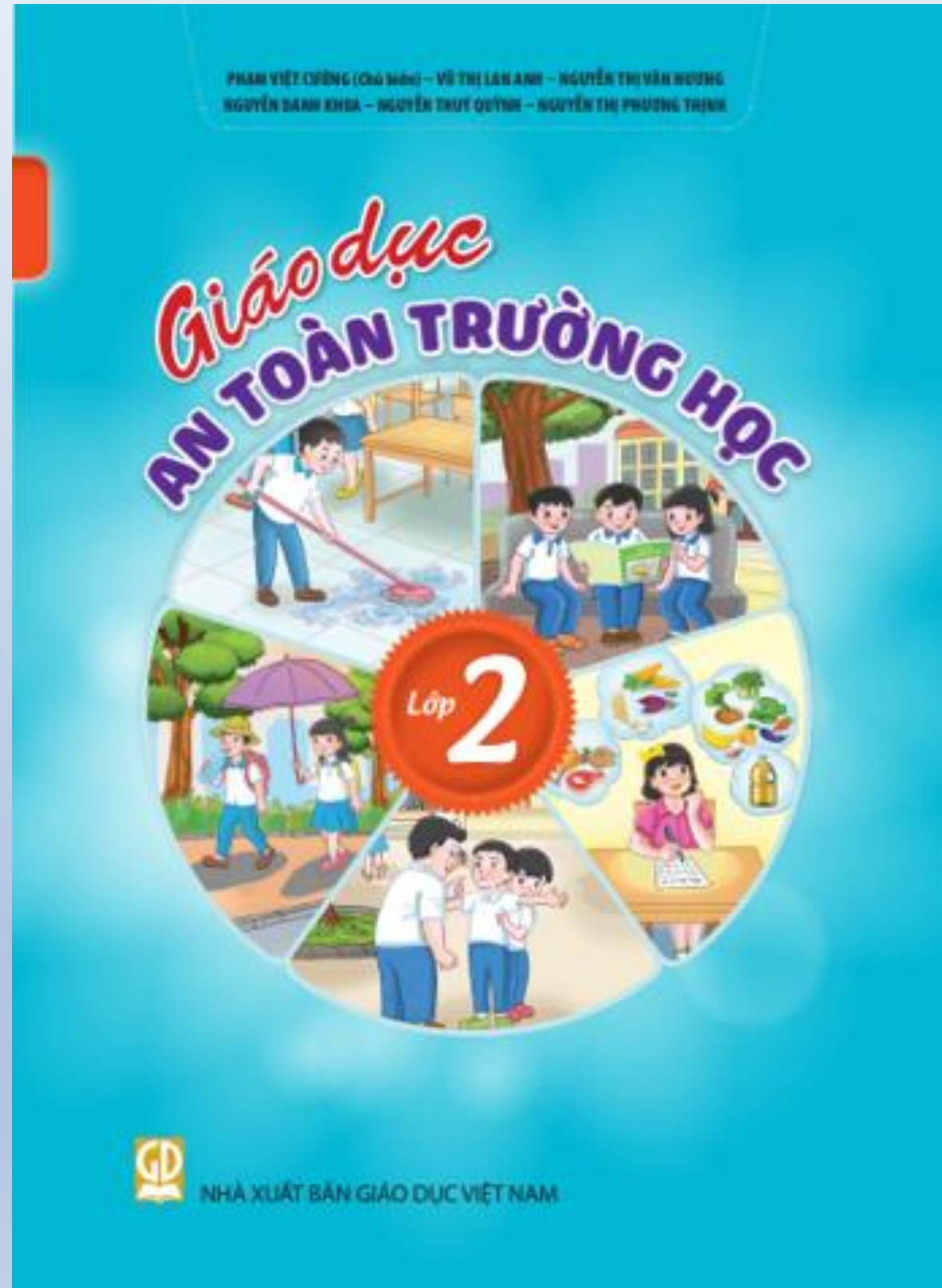




VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

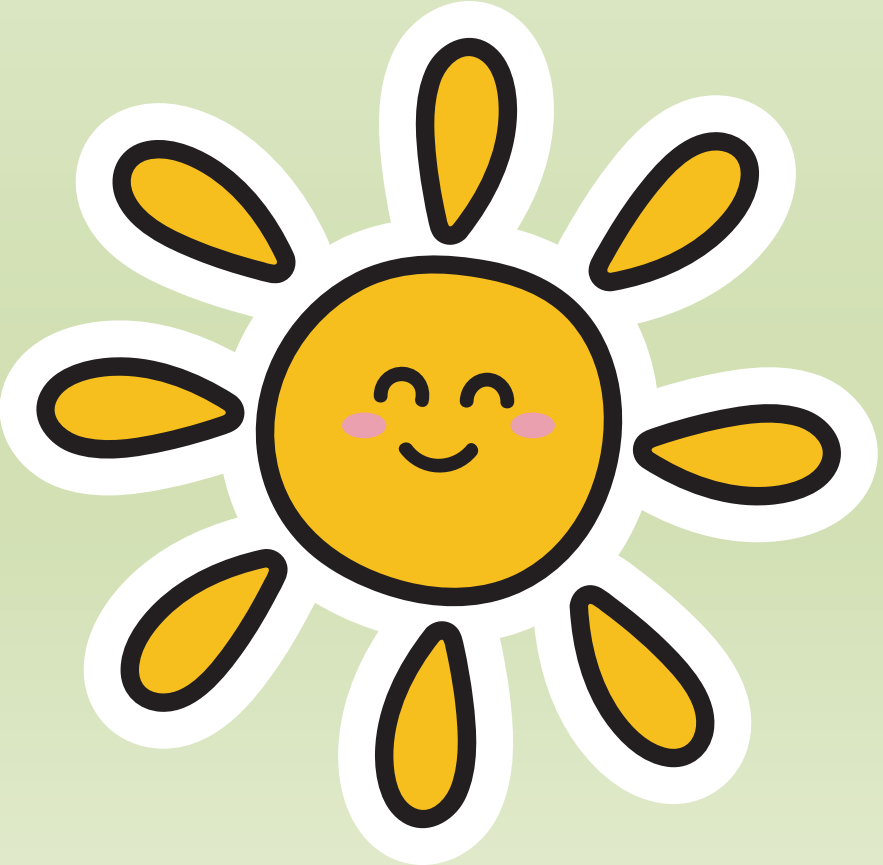
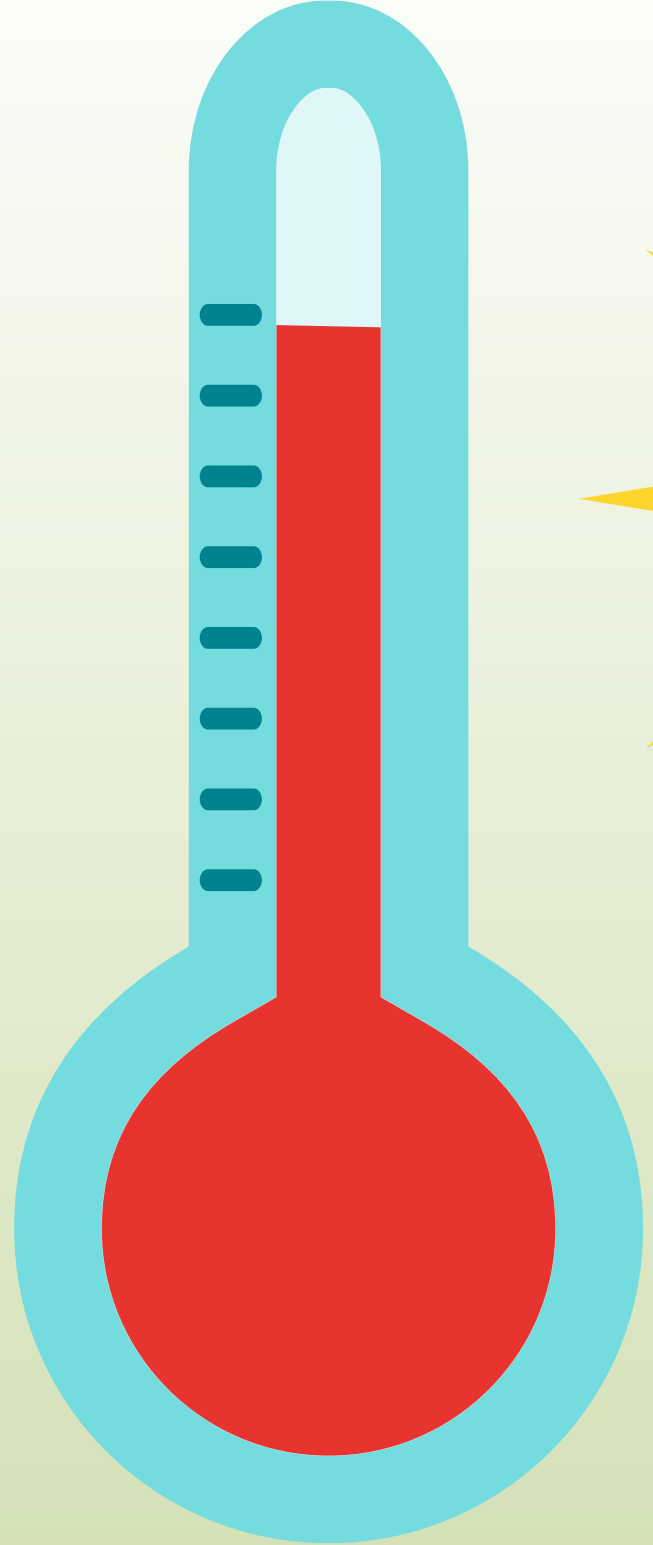


5

# KIẾN THỨC ỨNG PHÓ VỚI THỜI TIẾT NẮNG NÓNG



# TIẾT 3



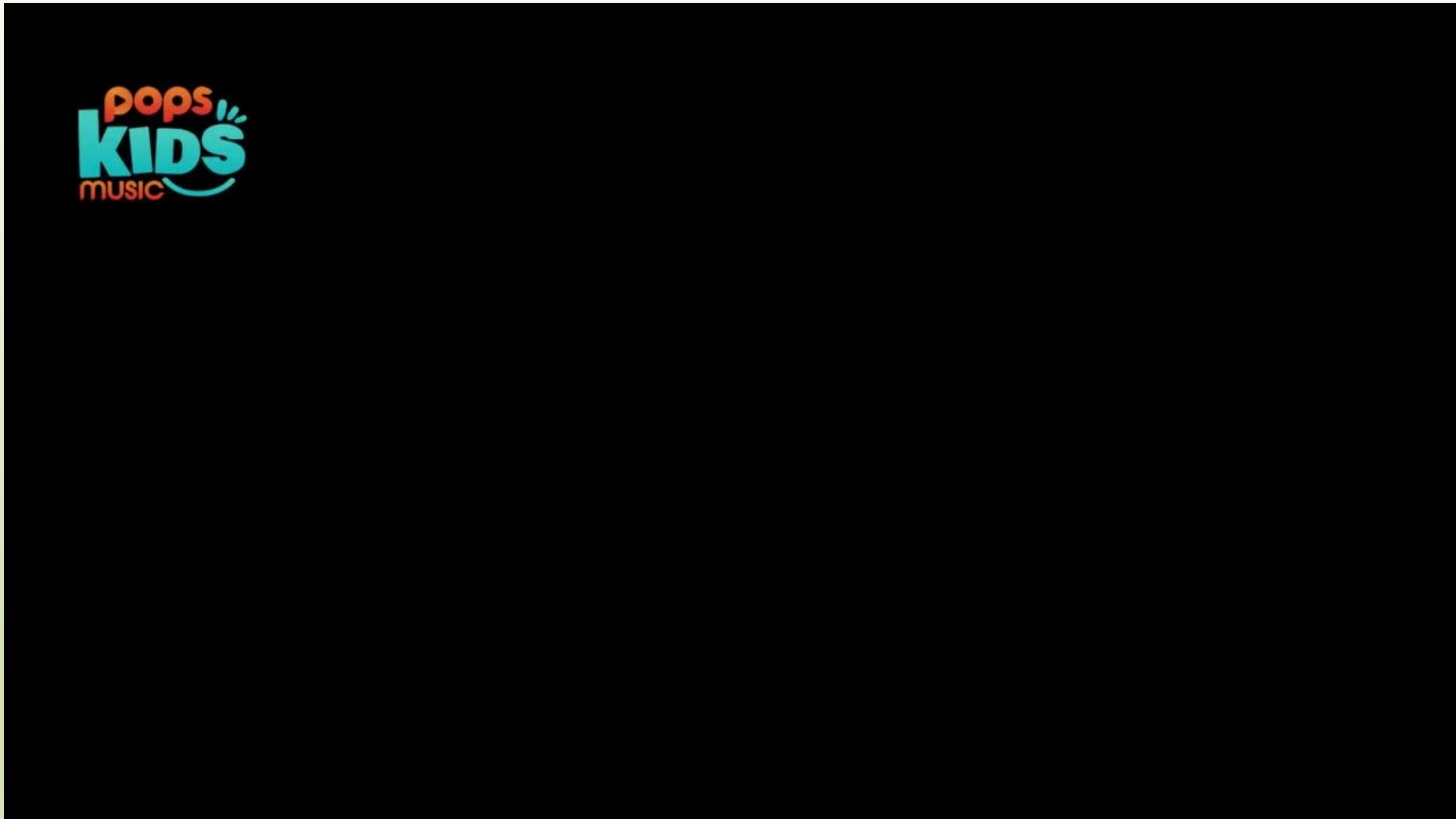


# KHỞI ĐỘNG



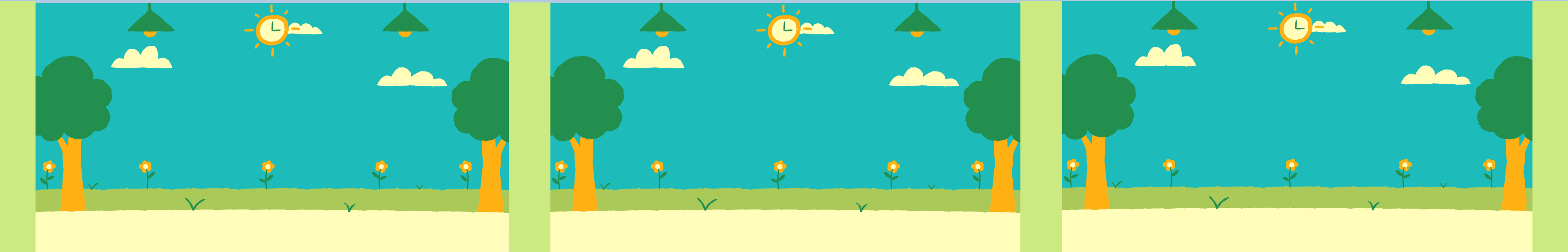


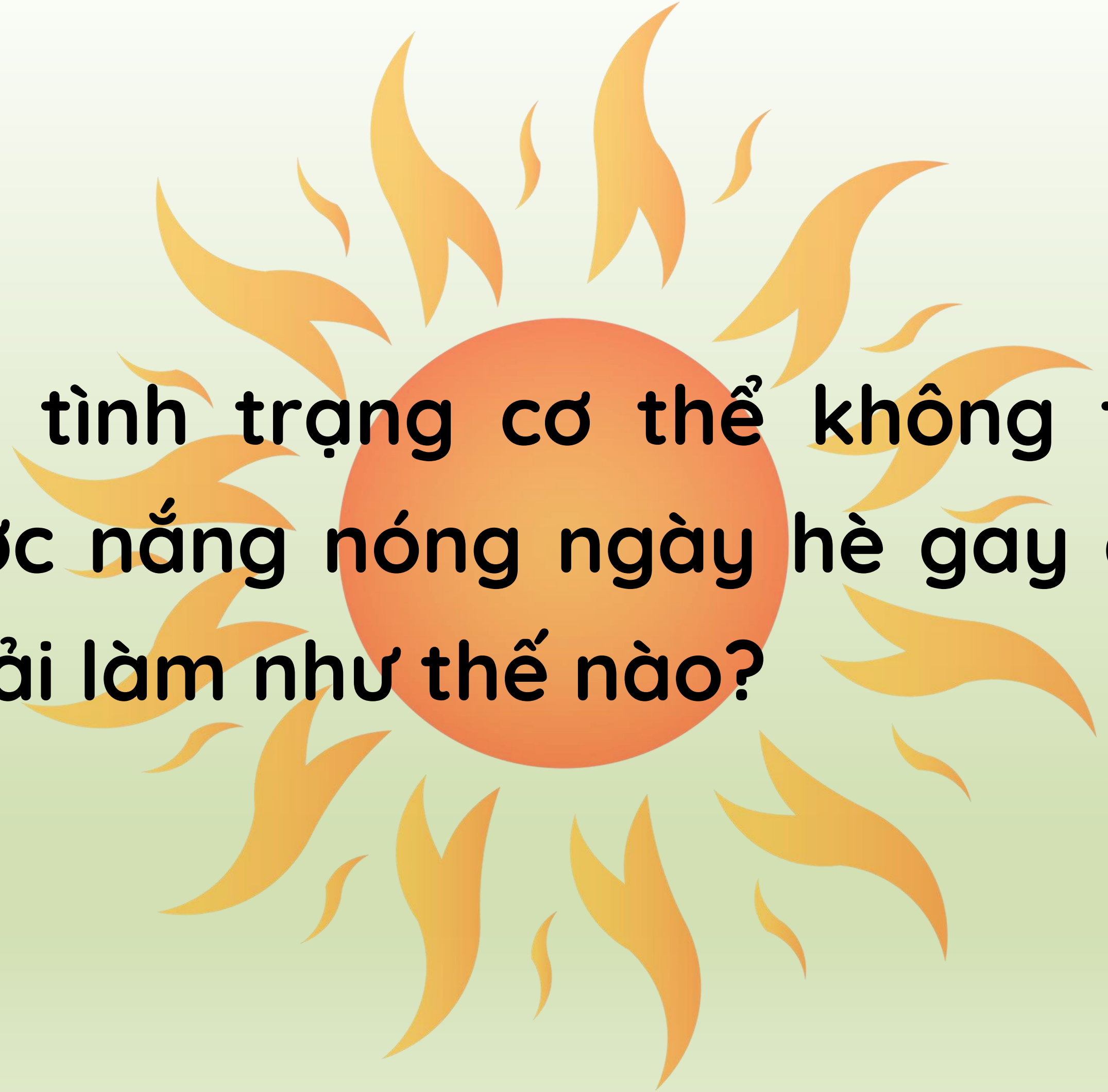
VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM





# ÔN TẬP BÀI CŨ





**Để tránh tình trạng cơ thể không thể chịu đựng được nắng nóng ngày hè gay gắt, các em sẽ phải làm như thế nào?**

**KHI RA NGOÀI TRỜI NẮNG, CÁC  
EM CẦN CHÚ Ý CHE CHẮN CƠ  
THỂ KHỎI ÁNH NẮNG MẶT TRỜI**





# Đội mũ rộng vành





Đeo kính râm





# Mặc quần áo dài tay







Tuyệt đối các em không được ở ngoài trời nắng quá lâu trong khoảng thời gian 12h-15h. Đây thường là thời điểm nắng nóng nhất trong ngày.



**CÁC EM CHÚ Ý VIỆC CUNG CẤP  
NƯỚC CHO CƠ THỂ VÀO  
NHỮNG NGÀY NẮNG NÓNG**





**Uống thật nhiều nước ngay cả khi không thấy khát. Đảm bảo mỗi ngày uống đủ 2 lít nước để tránh tình trạng mất nước cho cơ thể.**



**WARNING**

Tuy nhiên, các em cần lưu ý nhiệt độ nước uống sẽ ở mức 10°C - 30°C chứ không nên uống nước đá lạnh buốt, dễ làm cơ thể xảy ra hiện tượng sốc nhiệt.

Và không uống thật nhanh thật nhiều ngay một lúc mà cần chia nhỏ lượng nước mỗi lần uống nhé.



**HẸN GẶP LẠI CÁC EM**

