

## VỀ VIỆC CHUẨN BỊ THÍCH NGHI VỚI THỜI TIẾT NÓNG

(Biện pháp phòng chống say nắng, sốc nhiệt)

Hiệp hội Tiêu chuẩn Lao động Aichi

【Để phòng chống say nắng trong thời gian từ tháng 5 đến tháng 10, xin vui lòng thực hiện các nội dung sau】

Trước khi các bạn bắt đầu đi học Thực Hành bên ngoài trời, để cơ thể quen với thời tiết nóng. Vui lòng tham khảo “Chương trình luyện tập thích nghi với thời tiết nóng” dưới đây và thực hiện thích nghi với nhiệt độ nóng trong ít nhất 7 ngày

Các địa điểm Học Thực Hành dưới đây là bên ngoài trời

- \* Toyota L&F Chubu – Văn phòng Shirogane / Chi nhánh Komaki
- \* Trung tâm Polytech Nagoya Port
- \* Kho vận tải Mizutani
- \* Nhà máy Toyokawa của Topy Industries
- \* Trung tâm đào tạo nhân lực Nippon Steel (địa điểm cũ NSB)
- \* Trung tâm đào tạo nhân lực công nghiệp Toyohashi

• Trước ngày đi học Thực Hành, xin các bạn tránh tình trạng thiếu ngủ, uống rượu bia quá mức hoặc bỏ bữa ăn .

• Những người có bệnh lý có nguy cơ trở nặng nên trao đổi trước với công ty và bác sĩ điều trị.





### CHƯƠNG TRÌNH LUYỆN TẬP THÍCH NGHI VỚI THỜI TIẾT NÓNG

Trong sinh hoạt hằng ngày, hãy cố gắng ra mồ hôi trong phạm vi không quá sức.

Tiếp tục thực hiện từ vài ngày đến khoảng 2 tuần để hoàn thành việc thích nghi với thời tiết nóng.

※ Vui lòng thực hiện ít nhất trong 7 ngày.

Ví dụ luyện tập

 <p>Đi bộ / Chạy bộ</p>	 <p>Đi xe đạp</p>	 <p>Vận động nhẹ vừa phải</p>	 <p>Tắm / Xông hơi</p>
Lúc về nhà, đi bộ thêm một ga cũng OK.		(Ví dụ: tập cơ, giãn cơ giúp cơ thể ra mồ hôi)	Không chỉ tắm vòi sen mà nên ngâm mình trong bồn tắm.
Đi bộ: khoảng 30 phút Chạy: khoảng 15 phút Tần suất: khoảng 5 lần/tuần	*Thời gian vận động: khoảng 30 phút * Tần suất: tuần/3 lần	Thời gian vận động: khoảng 30 phút Tần suất: tuần 5 lần/ mỗi ngày	Tần suất tham khảo: khoảng 2 ngày 1 lần