

# FM Genki

Bài phát thanh dành cho ngày 3 & 10 tháng 8

Toàn ban Việt Ngữ của đài FMGenki kính chào quý thính giả  
Chương trình phát thanh tiếng Việt hàng tuần được thực hiện qua các  
giọng đọc là

*Nguyễn Việt và Matsu – O*

Chúng ta đang ở vào cao điểm của mùa hè với nhiều ngày nóng bức dữ dội. Chắc hẳn là phải mệt mỏi khá nhiều. Mùa hè cũng là mùa với nhiều rau trái khoái khẩu có thể tự trồng để tiêu khiển nếu mua thì không đắt lắm. Có thể kể như là: nhiều loại đậu nhất là Edamame; cà tím – cà dài – tomato – dưa hấu – dưa leo – khổ qua và nhiều thứ nữa. Với nhiều loại rau khi ăn vào là mát hạ nhiệt. Vì vậy nên cố dùng nhiều rau trái để làm tráng kiện thân thể.

\*/ Đề tài được bàn đến nhiều nhất trong mùa hè – đó là vấn đề năng điện lực tiêu thụ trong mùa hè.

Như chúng ta đã biết trời nóng hừng hực – dù tiền điện có cao nhưng vẫn không ngại trả nên nhiều gia đình sử dụng máy lạnh suốt cả đêm ngày.

Chính vì vậy công ty điện lực cũng như thành phố Himeji kêu gọi các cơ quan hành chính trực thuộc, các cơ sở kinh doanh cố gắng tiết kiệm để tránh trường hợp bị quá tải vận chuyển sử dụng.

- ① tăng nhiệt độ lạnh máy lạnh cao hơn thêm.
- ② dùng curtain giảm độ hay màn sao bằng tre làm mát, để giảm việc dùng máy lạnh
- ③ giảm việc cài đặt máy vô tuyến truyền hình – nếu không xem thì tắt máy.
- ④ ánh sáng không cần thiết thì tắt đi.
- ⑤ việc cài đặt tủ làm lạnh thay vì ở cao độ mà nên để ở trung bình.
- ⑥ hạn chế tối đa việc mở cửa tủ lạnh cũng như thời gian mở rút ngắn lại, đừng kéo dài.
- ⑦ việc sử dụng máy giặt nên tập trung lại để giặt.
- ⑧ khi phải hút bụi, nên dọn dẹp trước để thời gian chạy máy hút bụi ngắn đi.
- ⑨ giảm thiểu thời gian đợi chờ và chuẩn bị của máy móc. Như thay vì dùng remote- control thì dùng thẳng trên mạch điện chính cũng như không kéo dài thời gian các máy dùng điện.
- ⑩ nếu mua các các máy tiêu điện nên mua loại tiết kiệm điện.

Vì lo lắng tình trạng thiếu điện cung cấp trong mùa hè nên thành phố và công ty điện lực kêu gọi mọi người cùng nhau tiết kiệm điện lực sử dụng trong mùa hè.

②

## 2/- Và tiếp theo đây là một vài điều cần chú ý trong mùa hè.

Trong mùa hè chúng ta thường nghe tiếng còi kêu vang inh ỏi – chạy trong tình <sup>trạng</sup> khẩn cấp – đa phần là đưa những người bị trúng nhiệt trong mùa hè vào bệnh viện. Chính vì vậy, có một số khuyến cáo nhằm tránh rơi vào tình trạng nguy hiểm này.

Theo một số chuyên gia cho biết thì tình trạng trúng nhiệt mùa hè – là do vì phải sống hay hoạt động – hoặc làm việc trong môi trường có nhiệt độ cao trong một thời gian dài. Điều này khiến cho cơ thể bị thoát nước khá nhiều – làm mất sự balance giữa lượng nước và muối trong cơ thể. Tình trạng xáo trộn này khiến cho nạn nhân cảm thấy chóng mặt – không đứng vững – tay chân bị tê buốt run rẩy và đưa đến việc ói mửa. Khi thấy hay cảm thấy bị rơi vào một trong những trạng thái bệnh trạng này – thì tự tìm hay đưa bệnh nhân đến nơi mát mẻ đến nghỉ ngơi.

Đôi khi bệnh trạng, tình trạng tăng dần hay đột biến sang tình trạng nguy hiểm làm cho bệnh nhân mê man không còn biết gì hết, tay chân run rẩy và ói mửa. Và khi đã rơi vào tình trạng nguy hiểm này thì nên sớm gọi xe cứu thương.

Và để tránh rơi vào tình trạng trúng nhiệt mùa hè – theo các chuyên viên cho biết thì nên uống nước nhiều và đây là điều tối quan trọng – nếu ở ngoài trời thì nên ở dưới bóng dù che và nhớ đừng quên đội nón và nên nghỉ ngơi.

Và không chỉ ngoài trời mới bị trúng nhiệt mà cũng có nhiều trường xảy ra bị trúng nhiệt khi ở trong phòng.

Tiết kiệm điện là điều quan trọng; tuy nhiên khi nhiệt độ trong ngày tăng cao hay ẩm độ tăng cao thì việc dùng máy lạnh và quạt máy là điều thiết yếu không thể dùng được. Thêm vào đó thì nên dùng nước nhiều – cố tránh đừng để cho cổ bị khô.

Trên đây là một vài biện pháp để phòng ngừa bệnh trúng nhiệt trong mùa hè.

Theo một thống kê cho thấy số bệnh nhân bị trúng nhiệt mùa hè lối phân nửa là người có tuổi trên 65. Hạng kế tiếp là trẻ em vì nhiệt độ thân thể kém khả năng đối ứng với nhiệt độ bên ngoài.

Chính vì vậy nên đặc biệt chú ý đề phòng bệnh trúng cho người lớn tuổi và trẻ em.

Hi vọng tin tức khuyến cáo giúp cho toàn thể quý thính giả cùng thân quyến không ai mắc phải bệnh trúng nhiệt mùa hè này.

*Chương trình phát thanh hàng tuần đến đây là chấm dứt.*