

Những vật dụng cần thiết:

Nếu quý vị có người nhà hoặc bạn bè có nhu cầu đặc biệt, hãy chuẩn bị trước để đáp ứng các nhu cầu đó. Đồng thời, hãy chuẩn bị trước để đối phó với trường hợp thời tiết quá nóng với các vật dụng sau đây

- Các loại đồ uống lạnh không có cồn
- Bộ đồ sơ cứu
- Kem chống nắng
- Nón/mũ vành rộng để dùng khi ra ngoài trời
- Máy điều hòa không khí
- Kính mát
- Túi chườm lạnh
- Kem giữ ẩm

Theo Dõi Những Người Có Nguy Cơ Cao

Mặc dù bất kỳ ai hoặc bất cứ lúc nào cũng có thể mắc bệnh do nhiệt độ quá nóng, một số người dễ có nguy cơ mắc bệnh hơn những người khác

- Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ nhạy cảm với nhiệt độ nóng và phải nhờ cậy người chăm sóc điều tiết môi trường của các em.
- Những người trên 65 tuổi ít có khả năng cảm nhận và phản ứng với thay đổi về nhiệt độ hơn.
- Những người quá mập dễ bị mắc bệnh do nhiệt độ nóng vì họ thường giữ nhiệt cơ thể nhiều hơn.
- Những người tập thể dục hoặc hoạt động quá sức cũng có thể bị mất nước và dễ bị mắc bệnh do nóng hơn.
- Những người bị bệnh tim, huyết áp cao hoặc những người dùng một số loại thuốc chữa trầm cảm, mất ngủ hoặc tuần hoàn máu kém có thể dễ bị ảnh hưởng do nhiệt độ quá nóng hoặc quá lạnh hơn .

emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/

Quận Los Angeles Ban Quản Trị



Hilda L. Solis

Phân Khu 1

Mark Ridley-Thomas

Phân Khu 2

Sheila Kuehl

Phân Khu 3

Janice Hahn

Phân Khu 4

Kathryn Barger

Phân Khu 5

Sachi A. Hamai

Tổng Giám Đốc Điều Hành

**County of Los Angeles
Department of Mental Health
Community and Government Relations Division
Public Information Officer**
550 South Vermont Avenue, 6th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-3700
dmh.lacounty.gov

VTN

County of Los Angeles Department of Mental Health



Các Trường Hợp Khẩn Cấp Liên Quan Tới Nhiệt Độ Quá Nóng



*Nuôi Dưỡng Hy Vọng, Khuyến Khích Sống Khỏe
Mạnh và Giúp Phc Hồi Sức Khỏe*

Emergency Outreach Bureau Disaster Services

550 South Vermont Avenue, 10th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-4919
dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.

Giám Đốc



County of Los Angeles
Department of Mental Health

Tuyên Bô về Nhiệm Vụ

Nâng cao phẩm chất cuộc sống qua các mối quan hệ hợp tác để tăng cường khả năng trợ giúp hồi phục và khắc phục của cộng đồng.

Nhiệt độ quá nóng là gì

Nhiệt độ cao hơn khoảng ít nhất 10 độ so với mức nhiệt độ cao trung bình của khu vực đó và kéo dài trong nhiều tuần được coi là nhiệt độ quá nóng. Thời tiết cực nóng và khô có thể gây ra các cơn lốc bụi và khiến chúng ta nhìn khó khăn hơn. Hạn hán xảy ra khi đã một thời gian dài mà không có lượng mưa đáng kể. Luồng hơi nóng kết hợp với hạn hán là tình trạng rất nguy hiểm.

emergency.cdc.gov/disasters/xtremeheat/

Phòng ngừa các chứng bệnh do thời tiết quá nóng

Người cao niên (65 tuổi trở lên), trẻ nhỏ, những người mắc bệnh mãn tính, những người dùng một số loại thuốc, và những người có các vấn đề về cân nặng và nghiện rượu bia, rất dễ bị ảnh hưởng do nhiệt độ nóng.

Các chứng bệnh do nóng

Cháy nắng

Các triệu chứng: Da đỏ và đau, có thể sưng, có các nốt phỏng rộp, đau đầu.

Đau Thắt Do Nóng

Các triệu chứng: Những cơn đau thắt rất đau đớn thường xảy ra ở chân và cơ bụng. Ra mồ hôi nhiều.

Kiệt Sức Do Nóng

Các triệu chứng: Ra mồ hôi nhiều, suy nhược, da lạnh, tái nhợt và ẩm ướt. Mạch đập yếu. Choáng ngất và ói mửa.

emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/

Đột quỵ do nóng

Đột quỵ do nóng là căn bệnh do nhiệt độ nóng nghiêm trọng nhất. Cơ thể ngừng ra mồ hôi và không thể làm mát được. Nhiệt độ cơ thể có thể đạt mức 106°F hoặc cao hơn trong vòng 10 tới 15 phút. Các dấu hiệu cảnh báo về đột quỵ do nóng thường khác nhau nhưng có thể bao gồm

- Da nóng, đỏ và khô (không ra mồ hôi)
- Mạch đập nhanh và mạnh
- Đau nhói đầu
- Chóng mặt, buồn nôn, lẫn lộn hoặc bất tỉnh
- Nhiệt độ cơ thể rất cao (trên 103°F)

emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/

Những Việc Cần Làm trong Trường Hợp Cấp Cứu Liên Quan Thời Tiết Nóng

- Đưa người bệnh tới một nơi râm mát
- Làm mát cho người đó ngay bằng cách đặt họ vào trong bồn tắm hoặc phòng tắm vòi sen mát mẻ
- Bọc người bệnh trong một tấm vải ướt và mát, và quạt
- Theo dõi nhiệt độ cơ thể và làm mát cho tới khi nhiệt độ cơ thể đạt mức 101 tới 102 F
- Tìm nơi trợ giúp y tế càng sớm càng tốt

Các Phản Ứng

Các Phản Ứng Thường Gặp

- Ngày càng cáu gắt
- Bực mình
- Cáu kỉnh
- Uể oải
- Kiệt sức
- Mức độ vận động giảm

Ảnh hưởng lâu dài

Đột quỵ do nóng có thể gây tử vong hoặc tàn tật vĩnh viễn nếu không được chữa trị khẩn cấp.

Những Lời Khuyên Hữu Ích

Những Lời Khuyên Hữu Ích

- Điều hòa không khí là biện pháp bảo vệ hàng đầu tránh bệnh tật và tử vong do nhiệt độ nóng.
- Tới những nơi có điều hòa không khí, ví dụ như các khu thương xá, các trung tâm sinh hoạt dành cho người cao niên, thư viện hoặc những nơi trú ẩn tránh nóng do sở sức khỏe cộng đồng tài trợ cho tài trợ cho khu vực của quý vị.
- Nên dùng các loại đồ uống mát không có cồn và tăng lượng chất lỏng nạp vào người, bất kể mức độ hoạt động (mỗi giờ nên uống 2-4 ly nước).
- Mặc quần áo nhẹ, rộng rãi và có màu nhạt, và thoa kem chống nắng.
- Chỉ nên hoạt động ngoài trời vào buổi sáng hoặc buổi tối.
- Không để trẻ sơ sinh, trẻ em hoặc thú nuôi trong xe đang đậu.
- Tránh các loại thực phẩm nóng và ăn no. Vì cơ thể của quý vị sẽ nóng hơn.

Cập nhật tin tức

- Thông tin và hướng dẫn trong trường hợp cấp cứu sẽ được cung cấp qua các đài tin tức thời sự và các mạng lưới ứng phó khẩn cấp tại địa phương.
- Khi nhiệt độ ở mức khoảng 90 độ, quạt điện sẽ không thể ngăn ngừa được bệnh liên quan tới nhiệt độ nóng.

