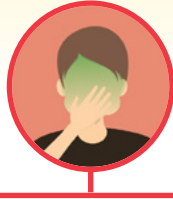


NHIỆT ĐỘ QUÁ NÓNG

Một số người bị ảnh hưởng hơn người khác vì nhiệt độ nóng.

Những người nên thận trọng hơn là: người trên 65 tuổi, người bị nhiều bệnh, người sử dụng chất kích thích, người đang dùng một số loại thuốc nào đó, người đang có thai, và trẻ nhỏ.



Các Dấu Hiệu Kiệt Sức Vì Nóng

- Da Nổi Đỏ
- Ra Nhiều Mồ Hôi
- Cảm Thấy Chóng Mặt
- Cảm Thấy Bệnh hoặc Nôn Mửa
- Hơi Thở và Nhịp Tim Nhanh
- Nhức Đầu
- Khó Tập Trung Tư Tưởng
- Vọp Bẻ Bắp Thịt
- Hết Sức Khát Nước
- Nước Tiểu Đậm Màu và Ít Đi Tiểu Hơn

Bất cứ người nào có các dấu hiệu này:

- Đưa đến một chỗ mát.
- Cho uống nhiều nước.
- Dùng nước làm mát da.

Các Dấu Hiệu Bị Say Nắng

- Thân Nhiệt Tăng Cao
- Buồn Ngủ hoặc Ngất Lịm
- Lẫn Lộn
- Kém Phối Hợp Cơ Thể
- Rất Nóng và Da Đỏ

Bất cứ người nào có các dấu hiệu này:

Gọi số 9-1-1

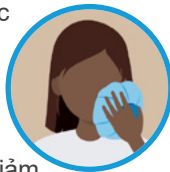
- Ngâm tất cả hoặc một phần cơ thể trong nước mát.
- Cởi quần áo họ ra và đắp khăn ướt cho họ.



Cách tốt nhất để ngăn ngừa bệnh liên quan đến nhiệt là vào chỗ mát.

Giải Nhiệt

- Đến những chỗ mát như thư viện, trung tâm cộng đồng, quán café, hoặc nhà người khác.
- Dùng nước để giải nhiệt. Tắm vòi sen nước lạnh. Ngồi hoặc ngâm chân và bàn chân trong bồn tắm. Mặc áo ướt. Đắp khăn ướt lên da.
- Không bao giờ chỉ dựa vào quạt để giải nhiệt trong lúc quá nóng. Quạt không thể giảm thân nhiệt quý vị hoặc ngừa được bệnh vì nóng.



Giữ cho mát mẻ

- Đóng màn cửa và rèm cửa trong ngày.
- Nếu quý vị có máy điều hòa không khí, hãy đóng cửa sổ để giữ khí mát trong nhà.
- Nếu quý vị không có máy điều hòa không khí, mở cửa sổ vào ban đêm để khí mát vào nhà. Dùng quạt trước cửa sổ mở để hút khí mát từ ngoài vào trong nhà.



Xem Xét

- Để ý quý vị cảm thấy như thế nào và để ý các dấu hiệu bị bệnh vì nóng ở những người gần mình.
- Theo dõi nhiệt độ trong nhà.
- Tối thiểu mỗi ngày 2 lần, xem xét hỏi thăm những người dễ bị rủi ro bị bệnh liên quan đến nhiệt.



Mặc quần áo thích hợp khi nóng bức

- Mặc quần áo rộng, màu nhạt, và thông hơi.



Không để khô người

- Uống nhiều nước.
- Cho những người được quý vị chăm sóc uống nước thường xuyên.

Hoạch định trước Tìm hiểu

- Xem tiên đoán thời tiết và để ý tin tức cảnh giác nhiệt độ nóng. Hãy thông thả nghỉ ngơi vào những lúc nóng nhất trong ngày.



Muốn biết thêm về bệnh liên quan đến nhiệt, chuẩn bị cho mùa nóng, và giữ gìn sức khỏe khi trời nóng: fraserhealth.ca/heatsafety

THÁNG
NĂM
2022

Trong những tháng hè, tình trạng nóng nực và khói cháy rừng có thể là mối lo ngại cho sức khỏe. Tìm hiểu thêm về phẩm chất không khí: fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/air-quality