



An Toàn Khi Trời Nóng Mùa Hè cho Người Cao Niên và Người Có Bệnh

Nhiệt độ quá cao có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của tôi như thế nào?

Nhiệt độ quá cao có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị theo nhiều cách. Quý vị có thể bị bệnh liên quan đến nhiệt như kiệt sức vì nóng và say nóng. Nhiệt độ quá cao có thể làm cho bất cứ bệnh trạng hiện hữu nào trở nên trầm trọng hơn. Trong những tình huống quá độ, nhiệt có thể gây khuyết tật vĩnh viễn hoặc tử vong.

Ai dễ có thể gặp vấn đề hơn và tại sao?

Những người dễ có thể gặp vấn đề với nhiệt độ quá cao là:

- người lớn tuổi hơn
- người không có máy điều hòa không khí
- người không thường ra khỏi nhà vì khó đi lại, lo âu ngoài xã hội, hoặc có các khó khăn khác
- người bị những chứng bệnh kinh niên như bệnh thận, tim, hoặc phổi

Khi nhiệt độ lên quá cao, cơ thể chúng ta nỗ lực giữ mát. Nỗ lực này có thể gây căng thẳng thêm cho cơ thể khi một người bị bệnh, khiến cho bệnh đó trở nặng hơn. Khi chúng ta lớn tuổi hơn, cơ thể chúng ta có thể không nhận ra là chúng ta đang bị nóng quá độ. Vì các lý do này, chúng ta cần để ý nhiều hơn.

Một số thuốc có thể cản trở khả năng giải nhiệt tự nhiên của cơ thể, khiến tăng thêm rủi ro bị nóng quá độ và khô người. Nắng và nhiệt có ảnh hưởng mạnh hơn đối với cơ thể nếu quý vị dùng bất cứ loại thuốc nào sau đây:

- angiotensin-converting-enzyme (ACE) inhibitors
- anticholinergics để điều trị bệnh nghẽn phổi kinh niên (COPD), không tự chủ được tiểu tiện, hoặc đi tiểu thường xuyên
- beta blockers
- calcium channel blockers
- diuretics
- vasoconstrictors
- các loại thuốc cho sức khỏe tâm thần như thuốc chống buồn chán, anxiolytics, lithium, phenothiazines, antipsychotics, benzodiazepines, v.v.

Nếu quý vị dùng bất cứ loại thuốc nào trong số này, hãy hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ quý vị có thể ngừa ảnh hưởng mạnh hơn trong lúc quá nóng.

Tôi có thể làm gì để được an toàn?

Trước khi đến mùa nóng

- Soạn sẵn kế hoạch thăm hỏi gia đình hoặc bạn bè mỗi ngày trong những ngày quá nóng.
- Nghĩ đến việc gắn màn che cửa sổ hoặc mái hiên giảm nhiệt. Nếu có thể được, gắn máy điều hòa không khí hoặc bơm nhiệt. Có thể có những khoản hoàn bớt tiền của chính quyền cho các hệ thống giảm nhiệt.

Trong thời gian quá nóng

- Nghe tin tức mới nhất – thời tiết có thể thay đổi nhanh chóng.
 - Nghe tin tiên đoán thời tiết và báo động trời nóng.
 - Dùng một chương trình ứng dụng về thời tiết như WeatherCAN.
 - Liên lạc với thành phố của quý vị hỏi xem các trung tâm có điều hòa không khí ở đâu.
- Giữ cho nhà quý vị mát mẻ, từ 22°C đến 26°C.
 - Cố giới hạn mức sử dụng lò nướng hoặc bếp nấu.
 - Đóng màn hoặc sáo cửa sổ.
 - Để quạt máy trước cửa sổ mở khi ngoài trời mát hơn trong nhà để hút khí mát vào nhà.
- Uống thêm nước, ngay cả khi quý vị không thấy khát. Để sẵn một cái ly (cốc) cạnh bồn rửa để nhắc nhở uống nước.
- Ở chỗ mát nhất trong nhà.
- Tắm bồn nước mát để giải nhiệt. Ngay cả ngâm chân cũng có thể giúp.
- Nếu quý vị có máy điều hòa không khí gắn cửa sổ, hãy gắn trong phòng nào quý vị có thể đóng kín tách biệt hẳn mọi chỗ khác trong nhà. Phòng đó là chỗ mát của quý vị.

Nếu nhiệt độ trong nhà từ 31°C trở lên thì có thể nguy hiểm.

- Đi đến chỗ nào mát hơn.
Thí dụ:
 - nhà người bạn nào có tầng hầm
 - nhà gia đình có máy điều hòa không khí
 - công viên có bóng mát
 - hồ bơi
 - trung tâm có điều hòa không khí trong cộng đồng quý vị

Quý vị có biết?

Quạt không thể hạ thân nhiệt của quý vị hoặc ngừa được bệnh vì nhiệt. Không bao giờ dựa vào quạt làm cách duy nhất để hạ nhiệt trong nhà trong lúc nhiệt độ quá cao.

Nhiệt độ trong nhà cao hơn ngoài trời lâu hơn, khiến quý vị phải chịu đựng nhiệt độ quá cao lâu hơn.

Quý vị cần ở chỗ mát vài tiếng để hạ thân nhiệt của mình. Khi chỉ ở chỗ mát một thời gian ngắn, quý vị có thể cảm thấy mát hơn ở ngoài da nhưng bên trong cơ thể vẫn chưa hạ nhiệt. Vẫn có rủi ro quý vị bị bệnh vì nhiệt.

Bệnh vì nhiệt có các dấu hiệu gì?

Các dấu hiệu này sẽ tùy theo cơ thể nóng đến mức nào và cơ thể đã tăng nhiệt độ được bao lâu.

Kiệt sức vì nóng và say nóng là các dấu hiệu nghiêm trọng bị bệnh vì nhiệt.

Các dấu hiệu báo trước căng thẳng vì nhiệt:

- da lấm tẩm, ngứa ngáy, đôi khi được gọi là “nóng nhột nhột”
- da nổi đỏ
- bắp thịt co giật

Các dấu hiệu kiệt sức vì nhiệt:

- ra mồ hôi ướt đẫm
- da mát
- cảm thấy chóng mặt hoặc ngất lịm
- cảm thấy buồn nôn hoặc ói mửa
- nhịp tim đập và thở nhanh
- nhức đầu
- khó tập trung tư tưởng
- co rút hoặc đau bắp thịt
- khát nước quá độ
- nước tiểu rất đậm màu và ít đi tiểu hơn

Các dấu hiệu say nóng:

- thân nhiệt cao
- da rất nóng, đỏ, và khô
- rất buồn ngủ và lịm người
- lẫn lộn
- kém phối hợp cơ thể

Nhiệt độ quá cao và chăm sóc những người dễ bị rủi ro nhất

Trước khi đến mùa nóng

- Chắc chắn là họ có nhiệt kế ở nhà họ.
- Giúp họ lập một chỗ mát trong nhà họ để họ có thể giữ cơ thể mát mẻ nếu nhiệt độ lên cao.
- Nếu họ không có một chỗ mát ở nhà:
 - Cùng họ lập một kế hoạch cho họ ở với gia đình hoặc bạn bè.
 - Tìm một chỗ có điều hòa không khí gần đó để họ có thể đến đó hóng mát vài giờ trong những ngày nóng.

Trong thời gian quá nóng

- Thăm hỏi người cao niên mỗi ngày ít nhất 2 lần.
- Cố đến gặp người cao niên mỗi ngày ít nhất một lần.
- Đề nghị uống nhiều nước.
- Đề nghị tắm bồn nước mát thường xuyên.
- Hãy tự hỏi:
 - Họ có uống đủ nước hay không?
 - Họ có biết cách giữ cho cơ thể mát mẻ hay không?
 - Họ có thể đến chỗ nào mát mẻ hoặc chỗ có điều hòa không khí hay không?
 - Họ có bất cứ dấu hiệu nào cho thấy đang bị bệnh vì nhiệt hay không?

Bất cứ khi nào có người có các dấu hiệu bị bệnh vì nhiệt:

- Cố đưa người đó đến một nơi mát mẻ.
- Cho họ uống nhiều nước.
- Dùng nước làm mát da hoặc đặt người đó vào nước mát.
- **Gọi số 9-1-1 hoặc đưa người đó đến Phòng Cấp Cứu gần nhất** nếu họ đang cần được cấp cứu y tế kể cả các dấu hiệu bị say nóng.

Muốn biết thêm chi tiết về an toàn khi nóng, hãy đến fraserhealth.ca/heatsafety.