

CỰC NÓNG

ĐÓ LÀ GÌ

Nhiệt độ quá cao – đặc biệt là kết hợp với độ ẩm cao – có thể gây chết người, làm chậm quá trình bay hơi và do đó đòi hỏi cơ thể phải làm việc nhiều hơn để điều chỉnh nhiệt độ bình thường. Tiếp xúc quá nhiều với nhiệt và/hoặc quá sức (tập thể dục hoặc nỗ lực quá nhiều) có thể gây ra bệnh liên quan đến nhiệt: chuột rút do nóng, kiệt sức vì nóng và cuối cùng là say nắng. Bệnh liên quan đến nhiệt có nguy cơ đặc biệt cao đối với trẻ em, người lớn tuổi và những người ốm yếu hoặc nặng cân.

THUẬT NGỮ CHÍNH

- ▶ **Sóng Nhiệt** là sức nóng quá mức trong một thời gian dài, thường kết hợp với độ ẩm cao.
- ▶ **Bảng Đo Số Nhiệt** cho biết mức độ trời nóng, với độ ẩm tương đối và ánh nắng mặt trời được thêm vào nhiệt độ không khí tuyệt đối. Tiếp xúc hoàn toàn dưới ánh nắng mặt trời có thể làm tăng số nhiệt thêm 15 độ.
- ▶ **Chuột Rút Do Nhiệt** là những cơn đau nhức bắp thịt vì nóng và vọp bẻ do vận động quá nhiều.
- ▶ **Kiệt Sức Vì Nóng** thường xảy ra khi mọi người tập thể dục quá độ hoặc làm việc ở nơi nóng, ẩm và cơ thể bị mất nước do đổ mồ hôi nhiều. Kiệt sức vì nóng phải được điều trị bằng chất lỏng và làm mát da, nếu không sẽ chuyển thành say nắng.
- ▶ **Đột Quy Do Nhiệt** (hay “say nắng”) là một tình trạng đe dọa tính mạng, là lúc hệ thống kiểm soát nhiệt độ tạo ra mồ hôi để làm mát cơ thể ngừng hoạt động. Nạn nhân say nắng sẽ hoàn toàn bất tỉnh hoặc mất ý thức và họ cần được chăm sóc y tế ngay lập tức.

ĐIỀU CẦN LÀM

Trước khi xảy ra (Chuẩn bị sẵn sàng/Giảm thiểu)

- ❑ Ghi danh hệ thống Cảnh báo Fairfax và chuẩn bị radio dự báo thời tiết NOAA dùng pin hoặc có tay quay sạc điện.
- ❑ Nếu có máy điều hòa không khí, hãy bảo dưỡng nó thường xuyên.
- ❑ Uống nhiều các chất lỏng. Nhận biết cơ thể của quý vị và biết những gì là bình thường.
- ❑ Mặc quần áo rộng, che phủ càng nhiều da càng tốt. Quần áo nhẹ, màu nhạt sẽ phản chiếu nhiệt và ánh sáng mặt trời và giúp duy trì nhiệt độ cơ thể bình thường.
- ❑ Sắp xếp lại các hoạt động ngoài trời, nếu có thể.
- ❑ Tuyệt đối không để trẻ em hoặc thú cưng một mình trong xe kín.
- ❑ Học Sơ Cứu.
- ❑ Hãy tham khảo phần “Thiếu Điện/Mất Điện” và “Cấp Cứu Y Tế” ở bên dưới.

Trong khi (Ứng phó)

- ❑ Ở trong nhà càng nhiều càng tốt và hạn chế tiếp xúc với nhiệt và ánh nắng mặt trời.
- ❑ Uống nhiều nước hoặc đồ uống thể thao chứa chất điện giải.
- ❑ Tránh làm việc vất vả và trong thời gian ấm nhất trong ngày.
- ❑ Sử dụng hệ thống “buddy system” nên có hai người làm việc chung với nhau khi thời tiết quá nóng, có điện thoại cầm tay và nghỉ ngơi thường xuyên.

- ❑ Nếu quý vị phải tập thể dục, nên sinh hoạt trong nhà. Nếu quý vị phải tập thể dục bên ngoài, hãy chọn những thời điểm mát mẻ trong ngày, uống thêm nước, sử dụng hệ thống “buddies system” gồm có hai người tập chung với nhau, có điện thoại cầm tay và giảm mức độ gắng sức của quý vị.
- ❑ Nếu quý vị cảm thấy chóng mặt, quá nóng hoặc không khỏe, hãy hành động ngay lập tức!
 - Dừng mọi hoạt động vất vả.
 - Hãy đến nơi nào đó mát mẻ.
 - Uống nước gì đó nếu quý vị có thể.
 - Làm mát làn da của quý vị bằng cách tắm trong bồn nước lạnh hoặc đặt bất cứ thứ gì lạnh trên cơ thể quý vị.
 - Gọi ai đó để được giúp đỡ hoặc gọi 911 – làm điều này trước khi tình trạng của quý vị ảnh hưởng đến sự suy nghiêm trọng của quý vị!
- ❑ Kiểm tra xem những người hàng xóm lớn tuổi và bất kỳ hàng xóm nào không có máy điều hòa không khí.

Sau khi (Phục hồi)

- ❑ Tham khảo ý kiến với chuyên gia y tế nếu tình trạng liên quan đến nhiệt không tốt hơn.
- ❑ Tiếp tục bổ sung nước cho cơ thể.