

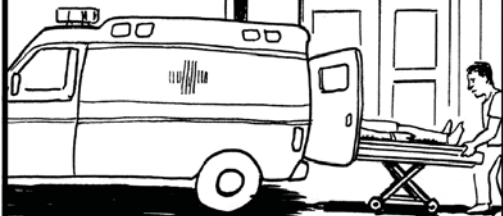
ĐẢM BẢO AN TOÀN KHI TRỜI NÓNG

Stay Safe in the Heat—Vietnamese

Vào những ngày nóng bức ở Quận King thì càng nhiều người gặp vấn đề nghiêm trọng về sức khoẻ.



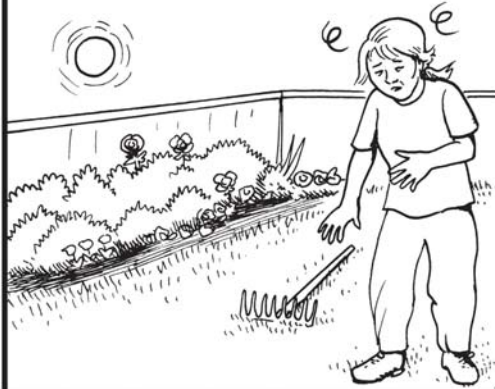
EMERGENCY ROOM



CÁC BỆNH VỀ NHIỆT

Nếu một người không thể hạ nhiệt độ trong người nhanh chóng thì họ có thể bị **kiệt sức vì nóng**. Họ có thể cảm thấy:

- Cơ bắp bị chuột rút
- Chóng mặt hoặc mệt mỏi
- Đau đầu
- Buồn nôn và ói mửa



Nếu bạn có các triệu chứng này thì hãy di chuyển đến một nơi mát mẻ hơn, gác bàn chân lên và uống nước.



Cảm nhiệt là bệnh rất nghiêm trọng và có thể gây tử vong nếu không được điều trị ngay lập tức. Hãy lưu ý các triệu chứng sau:

- Nhiệt độ cơ thể rất cao
- Da đỏ, nóng và khô
- Nhịp tim đập nhanh, mạnh
- Lú lẫn và ngất xỉu



Nếu một người có các triệu chứng cảm nhiệt, **hãy gọi 9-1-1!** Nhanh chóng đưa người đó đến một nơi mát mẻ hơn.



Một số người có nguy cơ mắc các bệnh về tim, đột quỵ và suy thận cao hơn khi trời nóng. Đây là các bệnh phổ biến nhất vào những ngày nóng bức!



Việc quen khí hậu nóng sẽ khó khăn hơn khi bạn 65 tuổi trở lên.



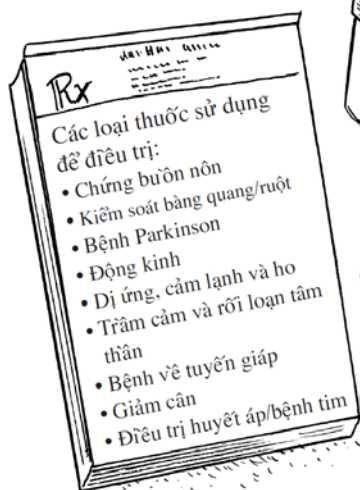
Làm việc ở ngoài trời cũng khiến cho tôi gặp nguy cơ bị cảm nhiệt.

Một vài tình trạng sức khỏe khiến cơ thể của bạn khó giảm nhiệt độ hơn.

Người đàn ông trung tuổi từ một Đảo của Thái Bình Dương nói: "Tôi bị bệnh tiểu đường, vì vậy tôi phải theo dõi mức đường huyết của mình vào những ngày thời tiết nóng."



Có một số loại thuốc làm cho bạn nhạy cảm (có thể khiến bạn dễ mắc bệnh hơn) khi thời tiết nóng bức.



Các loại thuốc sử dụng để điều trị:

- Chứng buồn nôn
- Kiểm soát bằng quang/ruột
- Bệnh Parkinson
- Động kinh
- Dị ứng, cảm lạnh và ho
- Trầm cảm và rối loạn tâm thần
- Bệnh về tuyến giáp
- Giảm cân
- Điều trị huyết áp/bệnh tim

Hãy hỏi bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe xem các loại thuốc của bạn hoặc tình trạng sức khỏe có khiến bạn dễ mắc bệnh hơn khi trời nóng hay không.



Thuốc này có thể làm cho cơ thể của bạn khó tích nước và duy trì nhiệt độ tốt cho sức khỏe hơn.

Vậy thì tôi sẽ cố gắng giữ cơ thể mát mẻ và uống nhiều nước hơn.

ĐẢM BẢO AN TOÀN KHI TRỜI NÓNG

Hãy đảm bảo an toàn cho gia đình và những người xung quanh bạn -- những người dễ nhạy cảm với nhiệt hơn.



Trẻ em cũng có thể bị kiệt sức do nóng bởi vì các bé rất năng động và thường quên uống nước.



Vào những ngày nắng nóng, hãy đảm bảo trẻ em không tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng vào thời điểm nóng nhất trong ngày.



Bóng râm là tốt!



KHÔNG BAO GIỜ để trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ, hoặc thú nuôi trong một chiếc xe đang đậu, ngay cả với các cửa sổ đã được quay xuống. Không làm như vậy dù chỉ trong một phút! Xe hơi có thể nóng rất nhanh chỉ trong vài giây!



Những người làm việc ngoài trời nên thường xuyên nghỉ ngơi để làm mát cơ thể.



LÀM MÁT CƠ THỂ NHƯ THẾ NÀO

Thường xuyên uống nước và uống các chất lỏng khác rất quan trọng. Đừng đợi đến khi bạn khát.



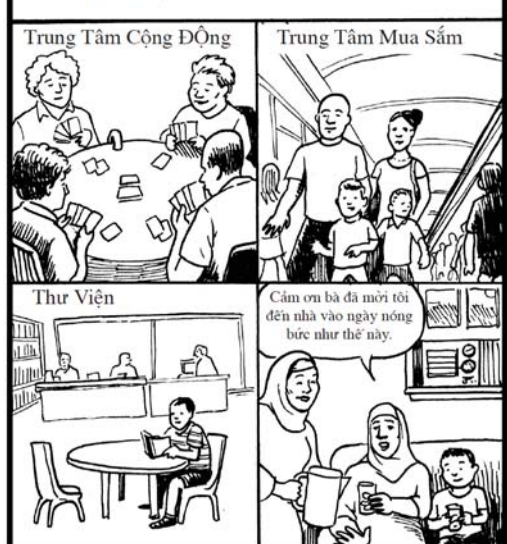
Hãy ăn các thực phẩm chứa nhiều nước.



Hãy chơi ở các đài phun nước và vòi phun nước, đi đến hồ bơi và đứng dưới bóng râm.



Cố gắng đi đến nơi nào đó có máy lạnh vào ngày nóng bức.



www.kingcounty.gov/health/BeatTheHeat

Made possible with funding by the Centers for Disease Control & Prevention, Office of Public Health Preparedness and Response, and UW Dept of Environmental and Occupational Health Sciences.