

Tìm hiểu thêm trên các tờ rơi có liên quan:

- Mối Nguy Hiểm tại Quận Washington

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập Take5toSurvive.com

Nhiệt Độ Khắc Nghiệt vào Mùa Hè và Mùa Đông

Extreme temperatures



Mùa hè đang trở nên nóng hơn tại vùng đô thị Portland. Số ngày trung bình mà nhiệt độ trên 90 độ đã tăng lên - từ 11 ngày một năm trước đây thành mức mới là 22 ngày một năm. Bởi vì điều này mà cũng dẫn đến sự gia tăng các biến chứng liên quan đến nhiệt nóng.

Mỗi mùa đông, có hơn một ngàn người trên toàn quốc chết vì tiếp xúc với cái lạnh. Sự gia tăng tai nạn xe cộ, hỏa hoạn, té ngã và đau tim trong thời gian này khiến chúng ta khó có thể bỏ qua các mối đe dọa trong mùa đông.

Nắm rõ sự khác biệt

Khi Dịch Vụ Thời Tiết Quốc Gia cảnh báo thời tiết nóng hoặc lạnh, hãy nắm rõ những điều kiện hoàn cảnh.

Cảnh Giác- Hãy Chuẩn Bị Sẵn Sàng:

Sự cảnh giác được đưa ra khi tình hình cho thấy nhiệt độ nguy hiểm.

Tư vấn - Hãy Hành Động:

Tư vấn được đưa ra trong vòng 12 - 24 giờ kể từ khi gặp tình trạng nhiệt độ cực kỳ nguy hiểm.

Cảnh báo - Hãy Hành Động:

Một cảnh báo được đưa ra trong vòng 12 - 24 giờ kể từ khi gặp tình trạng nhiệt độ cực kỳ nguy hiểm.

Thời Tiết Nắng Nóng

Chỉ một mình nhiệt độ không xác định được mức độ nắng nóng. Độ ẩm có thể làm cho nắng nóng tồi tệ hơn. Dịch Vụ Thời Tiết Quốc Gia có sổ tay Chỉ Số Nhiệt mà quý vị có thể tham khảo để xem thực sự nóng như thế nào (www.weather.gov/safety/heat-index). Tiếp xúc quá nhiều với nhiệt nóng có thể

gây hại cho cơ thể. Dưới đây là một số bệnh trạng phổ biến nhất do nhiệt nóng gây ra và cách xử lý cho đến khi có dịch vụ chăm sóc y tế.

Lời khuyên để giữ an toàn trong thời tiết nóng

- Hãy chậm lại và tránh hoạt động quá nhiều.

Kiệt sức vì nóng

Các dấu hiệu và các triệu chứng

- Ngất hoặc chóng mặt
- Đổ mồ hôi quá nhiều
- Da lạnh, nhợt nhạt, sạm màu
- Buồn nôn hoặc ói mửa
- Mạch nhanh, yếu
- Chuột rút cơ bắp

Đối với kiệt sức vì nóng:

Đến nơi mát mẻ, có máy lạnh. Uống nước nếu hoàn toàn tỉnh táo. Tắm nước mát hoặc chườm lạnh.

Đột quỵ do nhiệt

Các dấu hiệu và các triệu chứng

- Đau đầu, có thể mất ý thức
- Không đổ mồ hôi
- Nhiệt độ cơ thể trên 103oF, da đỏ, nóng, khô
- Buồn nôn hoặc ói mửa
- Mạch nhanh, mạnh

Đối với đột quỵ do

nhiệt: Gọi ngay 911. Hãy hành động ngay lập tức để làm mát người cho đến khi có sự giúp đỡ.



Hot weather, continued

- Mặc quần áo màu sáng, rộng rãi, làm từ vải tự nhiên, thoáng khí.
- Làm những công việc nặng nhọc nhất trong những khoảng thời gian mát mẻ nhất trong ngày.
- Nghỉ giải lao nhiều hơn bình thường; dành nhiều thời gian để hạ nhiệt và giữ nước.
- Uống nước thường xuyên, đủ để quý vị không bao giờ khát.

Quá Lạnh

Chỉ một mình nhiệt độ không xác định được mức độ lạnh giá. Tốc độ gió có thể làm cho cái lạnh tồi tệ hơn. Dịch Vụ Thời Tiết Quốc Gia có biểu đồ Wind Chill tiện dụng mà quý vị có thể tham khảo để xem thời tiết thực sự lạnh đến mức nào. Tiếp xúc quá nhiều với cái lạnh có thể gây hại cho cơ thể. Dưới đây là một số điều kiện gây cảm lạnh phổ biến nhất và cách xử lý cho đến khi có dịch vụ chăm sóc y tế.

Mẹo giữ an toàn khi trời lạnh

- Ăn mặc theo thời tiết.
- Hãy thư thả. Tránh làm việc quá sức trong thời tiết lạnh.
- Cẩn thận khi sử dụng các nguồn thay thế cho giữ ấm và nấu ăn. Giữ bất cứ thứ gì có thể bị cháy cách các xa nguồn nhiệt 3 feet. Không làm ấm

- Không tiếp xúc quá nhiều với ánh nắng mặt trời. Da bị cháy nắng không thể giúp giảm nhiệt nhanh chóng.
- Tránh đồ uống có cồn và đồ uống có caféin. Những đồ uống này sẽ tiêu hao hết lượng nước dự trữ của quý vị và không giúp cơ thể quý vị hạ nhiệt.

Đọc tờ rơi Thực Hiện 5 Bước về các Nguồn Tiếp Liệu Khi Khẩn Cấp để biết các mẹo về chuẩn bị đồ dự trữ trên xe với các đồ dùng cho thời tiết nắng nóng.

nhà bằng khí gas hoặc lò nướng. Không sử dụng bếp nướng than, bếp nướng ga hoặc bếp lò trong nhà. Tất cả các loại bếp này đều tạo ra khí độc hại, không mùi có thể gây chết người.

- Kiểm tra dự báo thời tiết trước khi đi du lịch và điều chỉnh thời gian du lịch của quý vị để tránh thời tiết mùa đông.
- Lái xe chậm và tăng khoảng cách với xe khác để giữ an toàn trên đường.
- Thời gian nguy hiểm nhất để lái xe là khi nhiệt độ gần như đóng băng 32°F (0°C).

Đọc tờ rơi Take 5 về các Nguồn Tiếp Liệu trong Tình Huống Khẩn Cấp để biết các mẹo về chuẩn bị đồ dự trữ trên xe với các đồ dùng cho thời tiết lạnh.

Tê cóng

Các dấu hiệu và các triệu chứng

- Đỏ hoặc đau ở bất kỳ vùng da nào có thể là dấu hiệu đầu tiên của tê cóng
- Vùng da trắng hoặc vàng xám
- Da có cảm giác sần chốc hoặc sập bất thường
- Tê



Hạ thân nhiệt

Các dấu hiệu và các triệu chứng

Người lớn

- Rùng mình, hai bàn tay vung vể
- Kiệt sức, buồn ngủ
- Nhầm lẫn, mất trí nhớ, nói lắp

Trẻ sơ sinh

- Da đỏ, lạnh
- Năng lượng rất thấp

Nếu một người có nhiệt độ dưới 95 độ F, hãy chăm sóc y tế ngay lập tức