



TỜ THÔNG TIN

Nắng nóng và Sức khỏe của Quý vị

Hiện tượng sóng nhiệt có thể kéo dài một hoặc nhiều ngày khi thời tiết nóng hơn bình thường. Ở đây, miền Tây Bắc, thời gian này thường là ba ngày hoặc lâu hơn khi nhiệt độ lên đến 90°F hay cao hơn. Lập kế hoạch đối phó với sóng nhiệt là việc rất quan trọng để đảm bảo sức khỏe cho quý vị. Giữ mát, đảm bảo cho cơ thể đủ nước và theo dõi tin tức sẽ giúp quý vị giữ gìn sức khỏe và sự an toàn. Quý vị và bà con hàng xóm cũng nên xem chừng tình hình của lẫn nhau.

Trước khi sóng nhiệt đến

Biết những rủi ro của quý vị.

Nhiệt độ nóng có thể nguy hiểm, đặc biệt nếu quý vị:

- Là một đứa trẻ
- Từ 65 tuổi trở lên
- Có bệnh mãn tính như bệnh tim, cao huyết áp, bệnh Parkinson hoặc các vấn đề về sức khỏe tâm thần
- Là người thừa cân
- Làm việc ngoài trời
- Là một vận động viên
- Có thu nhập thấp

Lên kế hoạch để bảo vệ bản thân và người khác.

- Theo dõi dự báo thời tiết trên TV, radio, internet hoặc báo chí địa phương.
- Nếu quý vị có máy lạnh, đảm bảo nó được cài đặt đúng cách và hoạt động tốt.



- Biết quý vị có thể đến những nơi nào để nghỉ mát khi có sóng nhiệt (ví dụ: thư viện, trung tâm cộng đồng, nhà tạm trú có máy lạnh và các trung tâm mua sắm).

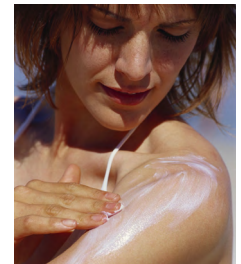
- Quý vị có thể cần phải cất giữ thuốc men của mình ở một nơi mát hơn khi thời tiết nóng bức. Nhớ tham khảo ý kiến của dược sĩ của quý vị.
- Hỏi han bà con hàng xóm, bạn bè và người nhà về kế hoạch giữ mát của họ.



Trong lúc có sóng nhiệt

Giữ mát.

- Ở trong nhà/cơ sở có máy lạnh.
- Đừng phụ thuộc vào quạt để làm thiết bị làm mát chính của quý vị.
- Hạn chế các hoạt động ngoài trời, đặc biệt là vào buổi chiều.
- Tránh ánh sáng mặt trời trực tiếp.
- Nhớ xoa kem chống nắng 20 phút trước khi ra ngoài và tiếp tục xoa lại theo hướng dẫn trên bao bì sản phẩm.
- Mặc quần áo rộng, nhẹ, và màu sáng.
- Tắm mát bằng vòi hoa sen hoặc bồn tắm.
- Đừng bao giờ để bất cứ ai - đặc biệt là trẻ em - hoặc thú cưng trong xe đang đậu.
- Kiểm tra tình hình của những người bạn, người nhà và hàng xóm có nguy cơ cao ít nhất hai lần một ngày.





Đảm bảo cơ thể có đủ nước.

- Uống nhiều nước hơn ngày thường. Đừng đợi cho đến khi khát mới uống nước.
- Uống từ hai đến bốn cốc nước mỗi giờ trong khi làm việc hoặc tập thể dục ngoài trời.
- Tránh uống bia/rượu hoặc các thức uống có lượng đường cao.
- Đảm bảo người nhà, bạn bè và hàng xóm của quý vị uống đủ nước.

Luôn theo dõi tin tức.

- Theo dõi tin tức địa phương của quý vị để cập nhật các cảnh báo về nắng nóng cực đoan và khuyến cáo giữ an toàn.
- Luôn theo dõi Chỉ số Sức khỏe qua Chất lượng Không khí (Air Quality Health Index). Khi chỉ số này cao, hãy hoãn lại các hoạt động ngoài trời hoặc dời chúng vào trong nhà.
- Tìm hiểu về các dấu hiệu cảnh báo của các bệnh do nhiệt và những biện pháp sơ cứu nên áp dụng.

Oregon Health Authority

SỞ Y TẾ CÔNG (PUBLIC HEALTH DIVISION)

Cơ quan An toàn Sức khỏe, Chuẩn bị và Ứng phó

Điện thoại: 971-673-1315

Fax: 971-673-1309

Trang web của OHA: <https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareforExtremeHeat.aspx>

Facebook của OHA: www.facebook.com/OregonHealthAuthority

Twitter của OHA: www.twitter.com/OHAOregon

Quý vị có thể yêu cầu tài liệu này bằng ngôn ngữ khác, bản in khổ lớn, chữ nổi hoặc một hình thức khác. Liên hệ với Cơ quan An toàn Sức khỏe, Chuẩn bị và Ứng phó (Health Security, Preparedness and Response) theo số 971-673-1315 hoặc email health.security@state.or.us. Chúng tôi chấp nhận tất cả các cuộc gọi chuyển tiếp hoặc quý vị có thể bấm số 711.