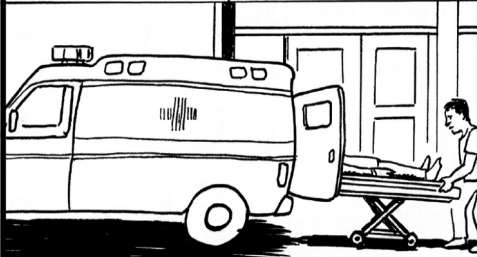


ĐẢM BẢO AN TOÀN KHI TRỜI NÓNG

Vào những ngày nắng nóng ở Quận Multnomah, nhiều người gặp vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.



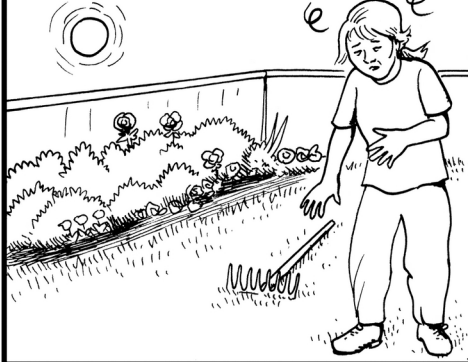
EMERGENCY ROOM



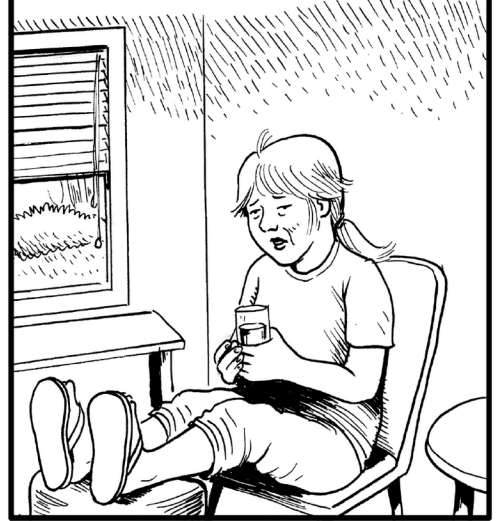
CÁC BỆNH VỀ NHIỆT

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!

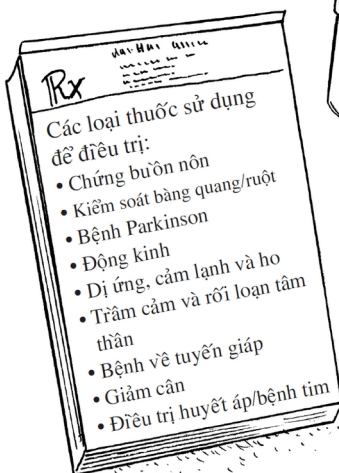


Một vài tình trạng sức khỏe khiến cơ thể của bạn khó giảm nhiệt độ hơn.

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.



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.



ĐẢM BẢO AN TOÀN KHI TRỜI NÓNG

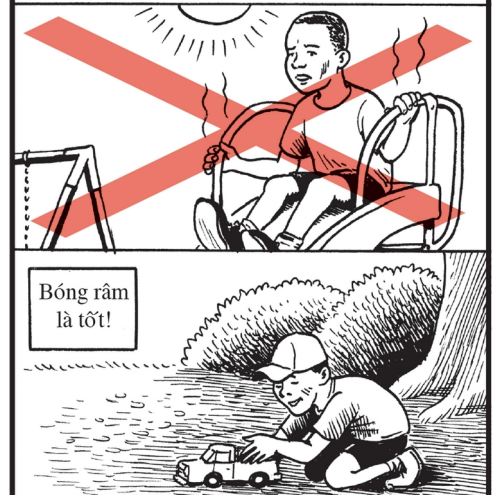
Hãy đảm bảo an toàn cho gia đình và những người xung quanh bạn -- những người dễ nhạy cảm với nhiệt hơn.



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.



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!

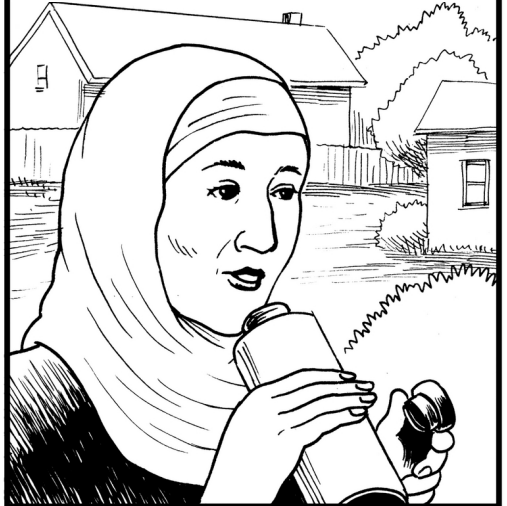


Những người làm việc ngoài trời nên thường xuyên nghỉ ngơi để làm mát cơ thể.



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.



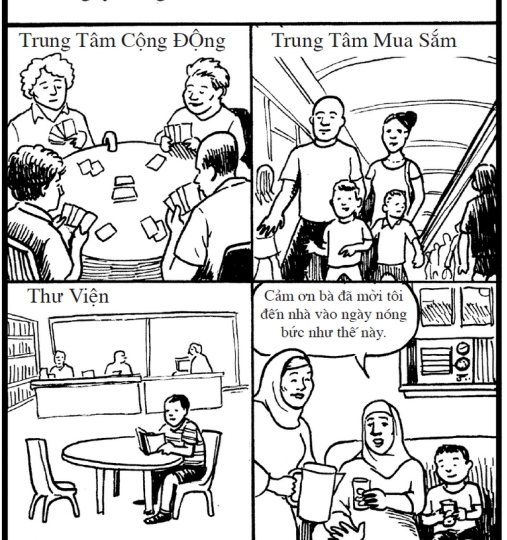
Hãy ăn các thực phẩm chứa nhiều nước.



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.multco.us/hot

Multnomah County
SỞ Y TẾ

Được phép của Sở Y tế Công cộng - Quận Seattle & King. Được thực hiện với sự tài trợ của CDC, Văn phòng Chuẩn bị và Ứng phó của Sở Y tế Công cộng và Sở Khoa học Sức khỏe Nghề nghiệp và Môi trường của UW.