

Chăm sóc bản thân quý vị khi **trời nóng**

Các Mẹo Để Luôn Giữ Mát Cơ Thể

- Uống nhiều nước hơn thường lệ, quý vị đừng chờ đến khi cảm thấy khát nước.
- Tránh các thức uống chứa cồn và chứa đường).
- Tắm bằng vòi sen hoặc trong bồn nước mát.
- Sử dụng quạt để tạo thông gió chéo.
- Mặc quần áo nhẹ và rộng.
- Tránh sử dụng bếp lò hoặc lò nướng của quý vị.



Để biết thêm thông tin,
vào xem trang web
www.cdc.gov/extremeheat

Kiệt Sức Vì Nóng

Bệnh do nhiệt nhẹ. Các dấu hiệu nhận biết là:

- Nhịp tim đập nhanh và hơi thở nông
- Ra mồ hôi nhiều
- Thể trạng suy yếu trầm trọng
- Chóng mặt
- Buồn nôn, nôn mửa

Cần phải làm gì:

- Tháo bỏ các quần áo dư thừa,
- Nghỉ ngơi trong khu vực mát.
- Uống thật nhiều nước.
- Đi tắm vòi sen, trong bồn tắm hoặc tắm với miếng bọt biển và nước mát.

Say Nắng

Cơ thể không thể kiểm soát nhiệt độ, có thể dẫn đến tử vong hoặc tàn tật. Các dấu hiệu nhận biết là:

- Thân nhiệt từ 103 độ F (39.4 độ C)
- Rối loạn
- Mạch đập nhanh
- Mất khả năng phối hợp
- Da nóng, khô hoặc ra mồ hôi liên tục
- Đau đầu như búa bổ
- Dấu hiệu co giật, hôn mê

Việc cần phải làm dành cho người bị say nắng:

- Gọi 911.
- Di chuyển đến khu vực mát mẻ, có bóng râm.
- Uống nước
- Đi tắm vòi sen, trong bồn tắm hoặc tắm với miếng bọt biển và nước mát

