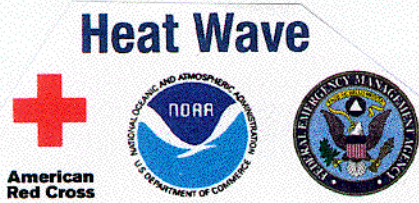


## Are You Ready for a Heat Wave?



## Bạn Có Chuẩn Bị Đề Phòng Một Trận Nóng Bức Bất Thường Chưa?

Sau đây là những việc có thể làm để chuẩn bị cho bạn và gia đình

### Biết nghĩa các danh từ này

- ✓ **Heat wave (Cơn nóng):** Khoảng thời gian rất nóng và ẩm kéo dài. Sở khí tượng quốc gia (National Weather Service) tiến hành các thủ tục để báo động cho công chúng biết khoảng thời gian có trận nóng và ẩm cao độ này.
- ✓ **Heat index (Độ nóng):** Độ F (Fahrenheit) cho biết độ nóng thực sự là bao kể cả độ ẩm liên hệ được tính chung vào nhiệt độ không khí. Ở ngoài ánh nắng mặt trời độ nóng này có thể tăng thêm 15 độ F.
- ✓ **Heat cramps (Nóng làm co quắp):** Sự đau nhức hoặc co rút các bắp thịt vì nóng quá độ. Mặc dù sự co rút bắp thịt ít tai hại hơn, nhưng đó là triệu chứng sơ khởi cho ta biết cơ thể đã bị ảnh hưởng vì sức nóng.
- ✓ **Heat exhaustion:** Kiệt sức do nhiệt độ nóng thường xảy ra khi làm việc nặng hoặc làm việc chỗ nóng bức, và ẩm làm cho cơ thể thiếu nước vì đổ mồ hôi nhiều. Máu vận chuyển đến da nhiều hơn làm giảm thiểu số lượng máu vận chuyển đến các bộ phận quan trọng của cơ thể gây ra sự kiện bất ổn nhẹ cho cơ thể nhưng nếu không điều trị ngay nạn nhân có thể bị tai biến vì nhiệt.
- ✓ **Heat stroke (Bị stroke vì nóng):** Tai biến mạch máu não vì nhiệt có thể gây tử vong. Hệ thống điều khiển nhiệt độ giúp xuất mồ hôi để làm mát cơ thể sẽ ngưng hoạt động. Thân nhiệt có thể tăng lên rất cao gây tổn thương cho não bộ có thể tử vong nếu không được làm dịu mát kịp thời.
- ✓ **Sunstroke:** Một cách gọi khác cho Heat stroke.

### Nếu trận nóng bất thường dự kiến sẽ xảy ra--

- ✓ Làm việc từ tốn lại. Tránh các hoạt động nặng nề. Nếu cần phải làm các công việc nặng nhọc, hãy làm trong lúc thời tiết mát nhất trong ngày, thông thường vào buổi sáng từ 4 giờ sáng đến 7 giờ sáng

- ✓ Ở trong nhà càng lâu càng tốt. Nếu không có máy điều hòa không khí, hãy ở tầng thấp nhất, tránh giao tiếp với ánh nắng mặt trời. Hãy tới các cao ốc công cộng có máy điều hòa không khí vài giờ mỗi ngày. Cần nhớ rằng, quạt máy không làm mát không khí, nhưng giúp làm cho mồ hôi bốc hơi khiến cho cơ thể mát lại.
- ✓ Mặc quần áo loại mỏng, màu sáng. Màu sáng sẽ đẩy sức nóng mặt trời đi.
- ✓ Uống nhiều nước đều đặn và thường xuyên. Cơ thể bạn cần nhiều nước để giữ cho mát.
- ✓ Uống nhiều chất lỏng dù không cảm thấy khát nước.
- ✓ Nước là chất lỏng an toàn nhất để uống trong các trường hợp có đợt nóng khẩn cấp. Tránh các thức uống có rượu hoặc cà phê. Các thức uống này làm khoan khoái cơ thể trong chốc lát, nhưng tạo cho sức nóng có tác hại xấu hơn. Nhất là rượu bia là chất làm cho cơ thể bị mất nước.
- ✓ Nên ăn ít và ăn nhiều lần hơn. Tránh các thức ăn có nhiều chất đạm khiến tăng nhiệt tiêu hóa.
- ✓ Tránh dùng thuốc muối ngoại trừ trường hợp có sự chỉ dẫn của y sĩ.

### Các triệu chứng bị nóng khẩn cấp

- ✓ Kiệt sức vì nóng: Mặt ẩm, xanh hoặc da nhợt nhạt, xuất mồ hôi hạn, nhức đầu, buồn ói hoặc ói mửa, chóng mặt, và kiệt sức. Thân nhiệt vẫn ở mức gần bình thường.
- ✓ Tai biến vì sức nóng (heat stroke): Nóng, da đỏ, không được tỉnh táo, mạch tim nhanh và yếu. Nhịp thở nhanh và thân nhiệt có thể rất cao - vào khoảng 105 F. Nạn nhân có thể đổ mồ hôi vì làm việc nặng hoặc hoạt động và da bị ẩm ướt. Nếu không da vẫn khô

### Chữa trị trường hợp bị nóng khẩn cấp

- ✓ **Bắp thịt co rút vì độ nóng (Heat craps):** Đem nạn nhân đến một chỗ mát hơn và cho nghỉ ngơi trong một vị thể thoải mái. Một cách nhẹ nhàng làm cho bắp thịt bị co rút được giãn ra và cho uống nước. Cho uống nửa ly nước lạnh mỗi 15 phút. Không nên cho uống các chất lỏng có rượu hoặc cà phê, vì các thức uống này có thể làm cho tình trạng tệ hại hơn.
- ✓ **Kiệt sức vì độ nóng (Heat exhaustion):** Đem nạn nhân ra khỏi chỗ nóng, đến một chỗ mát hơn. Tháo hoặc cởi lỏng quần áo chặt và dùng khăn, vải hoặc tấm trải giường thấm nước mát đắp vào người bị nóng. Nếu nạn nhân còn tỉnh táo cho uống nước lạnh. Cho nạn nhân uống chậm rãi. Cho uống mỗi 15 phút. Đừng cho uống các chất lỏng có rượu hoặc cà phê. Để nạn nhân nghỉ ngơi trong một vị thể thoải mái và theo dõi cẩn thận xem tình trạng có gì thay đổi không.
- ✓ **Tai biến vì sức nóng (heat stroke):** Tai biến vì sức nóng là một trường hợp có thể gây tử vong. Cấp cứu cần được tiến hành thật nhanh. Gọi 911 hoặc số cấp cứu khẩn cấp địa phương. Di chuyển nạn nhân đến một chỗ mát hơn. Làm mát cơ thể nạn nhân ngay. Nhúng nạn nhân vào bồn nước lạnh hoặc dùng tấm trải giường ướt quấn quanh người nạn nhân và dùng quạt làm cho mát. Theo dõi xem có triệu chứng gì về hô hấp không? Cho bệnh nhân nằm nghỉ và tiếp tục làm mát cơ thể bằng bất cứ cách nào có thể được. Nếu nạn nhân không chịu uống nước hoặc bị ói mửa hoặc có sự thay đổi gì trong mức độ tỉnh táo, đừng cho ăn uống gì.

### Nơi liên lạc địa phương:



# Bạn Có Chuẩn Bị Để Phòng Một Trận Nóng Bức Bất Thường Chưa?



Cơn nóng có thể tác động bất cứ ai. Tuy nhiên, hình như tác động ảnh hưởng nhiều hơn đến trẻ em, người già, và những người bị trục trặc về sức khỏe, những người tình trạng y khoa với bộ máy tuần hoàn yếu. Những người uống thuốc lợi tiểu (để đi tiểu nhiều), hoặc vì lý do nào đó về da, dễ bị tác động nhiều hơn. Hãy tham khảo với y sĩ nếu bạn có thắc mắc. Có thể loại thuốc đang dùng có thể làm cho bạn không chịu đựng được cơn nóng.

Chuẩn bị để phòng cho các cơn nóng khẩn cấp bằng cách cho thân nhân trong gia đình thực hiện các việc trong danh sách liệt kê dưới đây. Sau đó họp lại để thảo luận và hoàn tất kế hoạch để phòng tai biến.

\_\_\_\_\_ **Thảo luận xem mỗi người trong gia đình sẽ làm gì trong trận nóng bất thường. Địa điểm an toàn nhất và mát nhất là chỗ nào? ... chỗ làm việc? ... tại trường học? ... và các nơi bạn có thể đến?**

Chỗ mát nhất trong nhà: .....

\_\_\_\_\_ **Nếu nhà bạn không có máy điều hòa, chọn các địa điểm khác có thể đến để giải tỏa cơn nóng vào khoảng thời gian nóng nhất trong ngày.**

Chỗ mát đến để tránh cơn nóng: .....

\_\_\_\_\_ **Kế hoạch thay đổi hoạt động hàng ngày để tránh công việc đòi hỏi nhiều sức vào khoảng thời gian nóng nhất trong ngày.**

Thay đổi hoạt động hàng ngày: .....

\_\_\_\_\_ **Kế hoạch mặc quần áo mỏng, màu sáng.**

Loại quần áo lựa chọn: .....

\_\_\_\_\_ **Gia đình có ai dùng thuốc hoặc có tình trạng y khoa gây tuần hoàn trở ngại hoặc làm giảm thiểu khả năng chịu đựng sức nóng. Hãy tham khảo mỗi quan tâm y khoa này với y sĩ.**

Lời đề nghị đặc biệt của y sĩ: .....

\_\_\_\_\_ **Tham dự khóa cấp cứu với Hội Hồng Thập Tự để biết cách chữa trị trường hợp nóng cấp cứu và các trường hợp khẩn cấp khác.**

Người trong gia đình đã dự khóa cấp cứu: .....

Giấy chứng nhận hết hạn ngày: .....

Và hãy nhớ ... khi có cơn nóng bất thường, gió bão, cơn lốc, động đất, hỏa hoạn hoặc các tai biến khác xảy ra trong khu vực bạn, bạn có thể trông cậy vào chi nhánh Hồng Thập Tự đến giúp bạn và gia đình. Chi nhánh Hồng Thập Tự không phải là một cơ quan thuộc chính quyền và trông mong vào sự đóng góp của bạn về phương diện, thời gian, tiền của và máu.

Để biết thêm chi tiết, hãy liên lạc với chi nhánh Hồng Thập Tự địa phương, Văn phòng Khí tượng Quốc gia, cơ quan cứu trợ khẩn cấp. Bạn có thể viếng mạng lưới điện toán tại.

Hội Hồng Thập Tự: [www.redcross.org](http://www.redcross.org)

Sở Khí Tượng Quốc Gia: [www.nws.noaa.gov](http://www.nws.noaa.gov)

Cơ quan Cứu Trợ Khẩn Cấp Liên Bang: [www.fema.gov](http://www.fema.gov)