

KIỆT SỨC DO NÓNG

Ra nhiều Mồ Hôi
Sức Khỏe Yếu
Da lạnh, xanh, ẩm ướt,
Mạch nhanh, yếu
Buồn nôn hoặc nôn
Chóng mặt

Cần được chăm sóc y tế **ngay** nếu bạn hoặc một ai đó mà bạn biết có những triệu chứng bệnh do nóng. Các dấu hiệu cảnh báo và triệu chứng có thể khác nhau nhưng bao gồm:

Thân nhiệt cao
(trên 103°F)

Da nóng, đỏ, khô hoặc ẩm ướt
Mạch nhanh và mạnh
Có thể ngất

TRÚNG NHIỆT

BÊN NGOÀI **RẤT** NÓNG

Thời tiết rất nóng có thể gây bệnh hoặc thậm chí là tử vong.

Ở NƠI MÁT MẼ. Ở trong những tòa nhà có máy điều hòa càng lâu càng tốt và tránh trực tiếp với ánh nắng mặt trời .

DUY TRÌ UỐNG NHIỀU NƯỚC.
Uống nhiều nước và đừng chờ cho đến khi khát nước mới uống.

LUÔN CÓ THÔNG TIN ĐẦY ĐỦ.
Luôn cập nhật về dự báo thời tiết ở địa phương để bạn có kế hoạch hành động một cách an toàn khi trời nóng bên ngoài.

BIẾT KHI NÀO TRỜI NÓNG!
Theo dõi tin tức ở địa phương để biết khi nào trời có nhiệt độ cao và các hướng dẫn an toàn.

Public Health
Seattle & King County 

www.kingcounty.gov/health

BÊN NGOÀI **RẤT** NÓNG

**Ở NƠI MÁT MẼ.
DUY TRÌ UỐNG NHIỀU
NƯỚC. LUÔN CÓ
THÔNG TIN ĐẦY ĐỦ.**



Trung Tâm Kiểm Soát
và Phòng Ngừa Dịch Bệnh
Trung Tâm Quốc Gia về Sức
Khỏe Môi Trường

Kiểm tra xem **những người cao tuổi**, hoặc những người có tuổi từ 65 trở lên để đảm bảo rằng họ được an toàn bằng cách ở chỗ mát, duy trì chế độ uống nhiều nước và có thông tin.

Những người bị bệnh mãn tính

ít có khả năng nhạy cảm và phản ứng với thay đổi nhiệt độ hơn. Đồng thời, họ có thể dùng các loại thuốc tăng cường tác động của nhiệt độ quá cao.

Trong trường hợp nhiệt độ quá cao, hãy theo dõi bạn bè, gia đình, và hàng xóm có nguy cơ rủi ro ít nhất là 2 lần mỗi ngày. Khuyến khích họ:

- Theo dõi một người bạn hàng xóm, và một ai đó cũng làm như vậy.
- Tránh sử dụng bếp hoặc lò nướng để nấu ăn.
- Mặc áo quần rộng, nhẹ, và màu sáng.

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

www.kingcounty.gov/health

AI CẦN CHĂM SÓC ĐẶC BIỆT?

Người cao tuổi, những người có bệnh mãn tính, trẻ em, người vô gia cư hoặc nghèo, công nhân ngoài trời, và các vận động viên là có nguy cơ bị ốm do nóng nhất.



Phần lớn trong các thành phố đều có máy điều hòa cho **người vô gia cư hoặc nghèo khi trời rất nóng trong các trung tâm hoặc những nơi tạm trú**.

Đừng bao giờ để **trẻ sơ sinh** hoặc **trẻ em** trong xe khi xe đang đậu.

Các thú nuôi **cũng** không được để trong xe đang đậu

– chúng cũng có thể bị ốm do trời nóng.

Vận động viên và người vận động

trong thời tiết rất nóng dễ bị mất nước hơn và dễ bị ốm do nóng hơn.

- o Hạn chế hoạt động ngoài trời, đặc biệt là giữa trưa, khi nhiệt độ nóng nhất trong ngày.
- o Bố trí những buổi tập luyện sớm hoặc muộn hơn trong ngày để tránh cái nóng giữa trưa.
- o Điều hòa hoạt động. Bắt đầu hoạt động một cách từ từ và tăng tốc dần.
- o Uống từ hai đến bốn cốc nước mỗi giờ trong khi tập. Chuột rút có thể là một dấu hiệu sớm do nhiệt gây ra.

Những người làm việc ngoài trời

dễ bị mất nước hơn và dễ bị ốm do nóng hơn.

- o Uống từ hai đến bốn cốc nước mỗi giờ trong khi làm việc. Đừng chờ cho đến khi khát nước mới uống.
- o Tránh rượu hoặc đồ uống có chứa nhiều đường.
- o Dùng và bôi kem chống nắng như hướng dẫn trên bao bì.

- o Hỏi xem có thể bố trí công việc sớm hoặc muộn hơn trong ngày để tránh nắng giữa trưa.

DỪNG

tất cả các hoạt động và đi đến nơi thoáng mát nếu bạn cảm thấy bị chóng mặt hoặc yếu.