

ການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍຈາກອາກາດຮ້ອນໃນລະດູຮ້ອນ



ຄືນຄວາມຮ້ອນໃນລະດູຮ້ອນອາດເປັນອັນຕະລາຍໄດ້. ອຸນນະພູມຂອງຮ່າງກາຍທີ່ສູງສາມາດທຳລາຍສະໜອງ ແລະ ອະໄວຍະວະອື່ນໆທີ່ສຳຄັນຕໍ່ຊີວິດໄດ້. ເງື່ອນໄຂດ້ານສຸຂະພາບບາງຢ່າງອາດມີຜົນເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍເຢັນລົງໄດ້ຍາກໃນສະພາບອາກາດຮ້ອນ. ເງື່ອນໄຂເຫຼົ່ານີ້ ລວມມີ ການເປັນຄົນສູງອາຍຸ, ຄົນຕຸ້ຍ, ເປັນໄຂ້, ພາວະເສຍນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ, ໂຮກຫົວໃຈ, ການຫມູນວຽນຂອງເລືອດໃນຮ່າງກາຍທີ່ບໍ່ດີ, ແດດໂຫມ້ ແລະ ການນຳໃຊ້ຢາເສບຕິດ ແລະ ເຫຼົ່າ. ເພື່ອເປັນການປ້ອງກັນໂຕເອງ ເມື່ອອາກາດຮ້ອນຄວນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

ໃຫ້ດື່ມນ້ຳປະລິມານຫຼາຍໆ

ເທື່ອອອກເຮັດໃຫ້ທາດເກືອ ແລະ ແຮ່ທາດຕ່າງໆອອກຈາກຮ່າງກາຍ. ເມື່ອອາກາດຮ້ອນ, ດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ, ດື່ມນ້ຳຫມາກໄມ້ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມສຳລັບນັກກິລາ. ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການດື່ມເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີສ່ວນປະສົມກາເຟອິນ (ຊາ, ກາເຟ ແລະ ນ້ຳໂຄລາ) ແລະ ເຫຼົ່າ. ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານກິນອາຫານຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ.



ນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ບາງເບົາ ແລະ ມີສິ່ງກຳປັງແດດ

ນຸ່ງເຄື່ອງໜ້ອຍໆເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້ເມື່ອຢູ່ໃນບ້ານ. ເລືອກນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ເບົາ, ສີເບົາຕາ, ຫລືມ. ໃນບ່ອນທີ່ມີແດດກ້າ, ຫມວກທີ່ມີໃບກວ້າງສາມາດຮັກສາຫົວໃຫ້ເຢັນໄວ້ໄດ້.



ຖ້າຫາກຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຢູ່ກາງແດດ. ໃຫ້ນຳໃຊ້ໂລຊັນກັນແດດ ທີ່ມີຄ່າ SPF ເທົ່າກັບ ຫຼື ຫຼາຍກວ່າ 15 ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຂອງຜະລິດຕະພັນ. ຄວນຫາຜິວທຸກ 2 ຊົ່ວໂມງ ເມື່ອຍັງຢູ່ກາງແດດ.



ຄຳເຕືອນ: ຖ້າຫາກທ່ານໝໍ່າຈຳກັດປະລິມານທາດແຫຼວທີ່ທ່ານດື່ມ ຫຼື ທ່ານດື່ມຢານ້ຳ, ໃຫ້ຖາມທ່ານໝໍ່າວ່າທ່ານຄວນດື່ມນ້ຳຫຼາຍເທົ່າໃດເມື່ອອາກາດຮ້ອນ. ຖ້າຫາກທ່ານຢູ່ໃນໄລຍະການກິນອາຫານທີ່ມີທາດເກືອຕ່ຳ, ໃຫ້ປຶກສາກັບທ່ານໝໍ່າກ່ອນທີ່ທ່ານຈະດື່ມເຄື່ອງດື່ມສຳລັບນັກກິລາ.

ຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ຮົ່ມເຢັນ

ທາງທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ຈະເອົາຊະນະຄວາມຮ້ອນໄດ້ຄືການຢູ່ບ່ອນທີ່ມີການປັບອາກາດໃຫ້ເຢັນ, ຖ້າທ່ານບໍ່ມີເຄື່ອງປັບອາກາດ, ກໍ່ຄວນທີ່ຈະໄປຕາກແອຢູ່ຫ້າງສີ່. ພະສິນຄ້າ ຫຼື ສະຖານທີ່ສາທາລະນະ ຈັກສອງສາມຊົ່ວໂມງ. ການອາບນ້ຳເຢັນກໍ່ເປັນວິທີໜຶ່ງທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຢັນໄດ້.

ຈັດຕາຕະລາງເຮັດກິດຈະກຳກາງແຈ້ງດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງ

ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນກິດຈະກຳໃນຊ່ວງໄລຍະເວລາທີ່ຮ້ອນ, ເຊັ່ນເວລາບ່າຍ. ຖ້າຫາກຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເຮັດກິດຈະກຳກາງແຈ້ງ, ຄວນຈັດຕາຕະລາງກ່ອນທ່ຽງ ຫຼື ຕອນແລງ. ໃນຂະນະທີ່ຢູ່ກາງແຈ້ງ ຄວນພັກຜ່ອນຢູ່ເລື້ອຍໆໃນບ່ອນທີ່ຮົ່ມ. ບໍ່ຄວນປະປ່ອຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ຫຼື ສັດລ້ຽງໄວ້ໃນລົດທີ່ຈອດໄວ້.

ປັບໂຕເອງຢ່າງຊ້າໆ

ຖ້າຫາກທ່ານບໍ່ລີ້ງເຄີຍກັບການເຮັດວຽກ ຫຼື ອອກກຳລັງກາຍໃນສະພາບອາກາດຮ້ອນ, ໃຫ້ເລີ່ມຕົ້ນຊ້າໆ ແລະ ເລີ່ມປັບໂຕຂຶ້ນເທື່ອລະໜ້ອຍ. ໃຫ້ຈັດເວລາພັກເຊົາປະຈຳ ແລະ ຖີ່. ຖ້າກິດຈະກຳໃນສະພາບອາກາດຮ້ອນເຮັດໃຫ້ຫົວໃຈເຕັ້ນແຮງ ຫຼື ຫັນໃຈບໍ່ທັນ, ໃຫ້ຢຸດກິດຈະກຳໃນທັນໃດ, ໃຫ້ຫາບ່ອນເຢັນ ຫຼື ຮົ່ມ ແລະ ພັກຜ່ອນ. ໂດຍສະເພາະເມື່ອຮູ້ສຶກມືນຫົວ, ມືນຈຶງ, ອ່ອນແອ ຫຼື ຮູ້ສຶກຈະເປັນລົມ.

ນຳໃຊ້ວິທີເຜື່ອນຊ່ວຍເຜື່ອນ

ໃນເວລາຄືນຄວາມຮ້ອນຜ່ານມາ, ໃຫ້ຕິດຕາມກວດກາ ຫມູ່ເຜື່ອນ, ຄອບຄົວ ແລະ ຄວນໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງກະທຳໃນທຳນອງດຽວກັນໃຫ້ກັບທ່ານ. ຖ້າທ່ານຮູ້ຈັກຜູ້ສູງອາຍຸ ຫຼື ຜູ້ມີບັນຫາທາງສຸຂະພາບ, ໃຫ້ຕິດຕາມເຂົາເຈົ້າສອງຄັ້ງຕໍ່ມື້ ໃນໄລຍະມືຄືນອາກາດຮ້ອນຜ່ານ. ໃຫ້ຕິດຕາມເບິ່ງອາການອ່ອນຜ່ອນ ຫຼື ອາການເປັນລົມຮ້ອນ.

ອຸນນະພູມທີ່ສູງອາດເປັນສາຍເຫດຂອງບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຮຸນແຮງອື່ນ. ທ່ານຄວນຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບອາການຂອງພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບສະພາບອາກາດຮ້ອນ ແລະ ກຽມຕົວໃຫ້ພ້ອມໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ.



ການປິ່ນປົວອາການເຈັບປ່ວຍຈາກອາກາດຮ້ອນໃນລະດູຮ້ອນ

ອາການເປັນລົມຮ້ອນ ເກີດຂຶ້ນໄດ້ເມື່ອຮ່າງກາຍບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມອຸນຫະພູມ. ອຸນຫະພູມຂອງຮ່າງກາຍເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງໄວວາ, ຮ່າງກາຍບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ເຫຼືອອອກໄດ້ ແລະ ບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍເຢັນລົງເອງໄດ້. ສັນຍານເຕືອນໃຫ້ຮູ້ ລວມມີ ຕົນໂຕແດງ, ຮ້ອນ, ຜິວໜັງແຫງ; ອຸນຫະພູມໃນຮ່າງກາຍສູງຫຼາຍ, ວິນຫົວ, ປວດຮາກ, ມືນງົງ, ມີພິດຕິກຳແປກໆ ຫຼື ໜົດສະຕິ, ກຳມະຈອນເຕັມໄວ ຫຼື ເຈັບຫົວຕຸບໆ. ອາການເປັນລົມຮ້ອນ ອາດເປັນສາຍເຫດໃຫ້ເສຍຊີວິດ ຫຼື ຜິການຖ້າຫາກບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ. ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ຊອກຫາການຊ່ວຍເຫຼືອທາງການແພດໂດຍໄວທີ່ສຸດ.
- ຊ່ວຍຜູ້ຖືກເຄາະຮ້າຍເຂົ້າໄປໃນທີ່ມີຮົ່ມ.
- ເຮັດໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວເຢັນດ້ວຍການອາບນ້ຳຜັກບົວ ຫຼື ສາຍຢາງນ້ຳຫົດສວນ ຫຼື ອື່ນໆ ທີ່ຫາໄດ້ໃນຕອນນັ້ນ.
- ຢ່າເອົາຂອງແຫຼວໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວດື່ມ.
- ຖ້າຫາກເຈົ້າໜ້າທີ່ການແພດມາຊ້າ, ຄວນໂທຮຫາໂຮງໝໍເພື່ອຂໍຄຳແນະນຳ.

ອາການອ່ອນເພຍຮ້ອນ ເປັນອາການປ່ວຍທີ່ບໍ່ຮຸນແຮງປານໃດ ເກີດຂຶ້ນເມື່ອຮ່າງກາຍເສຍນ້ຳ ແລະ ທາດເກືອໄປກັບເຫຼືອໃນປະລິມານທີ່ຫຼາຍເກີນໄປ. ສັນຍານເຕືອນໃຫ້ຮູ້ ລວມມີ ເຫຼືອອອກຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ, ກ້າມຊີ້ນປັ້ນ, ເຈັບຫົວ, ປຸ້ນທ້ອງ ຫຼືຮາກ, ຕົນໂຕຈິດ, ເນື້ອຍ, ອ່ອນແອ, ວິນຫົວ ແລະ ກຳລັງຈະເປັນລົມ. ຖ້າຫາກອາການອ່ອນເພຍຮ້ອນບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຮັກສາ, ມັນອາດເຮັດໃຫ້ກາຍເປັນ ອາການເປັນລົມຮ້ອນໄດ້. ຊອກຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທາງການແພດດ່ວນ ຖ້າອາການຮຸນແຮງຂຶ້ນ ຫຼື ຖ້າຫາກຜູ້ຖືກເຄາະຮ້າຍມີບັນຫາທາງຫົວໃຈ, ຄວາມດັນເລືອດສູງ. ຊ່ວຍຜູ້ເຄາະຮ້າຍໃຫ້ເຢັນລົງດ້ວຍ:

- ເຄື່ອງດື່ມເຢັນທີ່ບໍ່ມີທາດເຫຼົ້າ,
- ໃຫ້ຝັກຜ່ອນ, ເອົານອນຢາດລົງ,
- ອາບນ້ຳຜັກບົວເຢັນ, ອາບນ້ຳ ຫຼື ຜ້າຈຸ່ມນ້ຳເຊັດ,
- ປັບອາກາດໃຫ້ເຢັນ,
- ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ເບົາ.

ກ້າມຊີ້ນປັ້ນຈາກຄວາມຮ້ອນ ເປັນອາການເຈັບປວດກ້າມຊີ້ນ ແລະ ກະຕຸກເນື່ອງຈາກກິດຈະກຳທີ່ໜັກໜ່ວງ. ປົກກະຕິແລ້ວຈະເກີດກັບກ້າມຊີ້ນທ້ອງ ແລະ ຂາ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວເຂົ້າໃຈກັນວ່າ ການເສຍນ້ຳ ແລະ ທາດເກືອໄປກັບເຫຼືອທີ່ອອກຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ເປັນສາຍເຫດຂອງ ອາການກ້າມຊີ້ນປັ້ນນີ້. ຖ້າຫາກທ່ານມີບັນຫາກ່ຽວກັບໂຮກຫົວໃຈ ຫຼື ທ່ານກຳລັງກິນອາຫານທີ່ມີທາດເກືອຕ່ຳ, ໃຫ້ຂໍການເບິ່ງແຍງທາງການແພດສຳລັບອາການກ້າມຊີ້ນປັ້ນນີ້. ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ຢຸດເຊົາກິດຈະກຳ. ນຶ່ງໆວຽກຢູ່ບ່ອນທີ່ເຢັນ.
- ດື່ມນ້ຳໝາກໄມ້ແບບໃສ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມສຳລັບນັກກິລາ.
- ຝັກຜ່ອນຈັກສອງສາມຊົ່ວໂມງ ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນຈາກອາການອ່ອນເພຍຮ້ອນ ແລະ ອາການເປັນລົມຮ້ອນ.
- ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທາງການແພດ ຫາກອາການກ້າມຊີ້ນປັ້ນນີ້ບໍ່ເຊົາຫຼັງຈາກຫນຶ່ງຊົ່ວໂມງ.

ແດດໂຫມ້ ເກີດຂຶ້ນເມື່ອຜິວໜັງກາຍເປັນສີແດງ, ເຈັບ ແລະ ອຸ່ນຫຼັງຈາກຢູ່ກາງແດດ. ຄວນຫຼີກເວັ້ນຖືກແດດໂຫມ້ເພາະວ່າມັນທຳລາຍຜິວໜັງ ແລະ ເປັນສາຍເຫດບັນຫາສຸຂະພາບອື່ນໆ. ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ໄປຜົບທ່ານໝໍ ຖ້າຫາກອາການແດດໂຫມ້ມີຜົນກະທົບກັບເດັກນ້ອຍອາຍຸນ້ອຍກວ່າຫນຶ່ງປີ ຫຼື ຜູ້ຖືກເຄາະຮ້າຍມີໄຂ້, ເປັນຕຸ່ມໂພງ ຫຼື ເຈັບຮຸນແຮງ.
- ຢູ່ຫ່າງຈາກແສງຕາເວັນ.
- ລ້າງເຂດທີ່ແດດໂຫມ້ດ້ວຍນ້ຳເຢັນ.
- ໃຫ້ນ້ຳໃຊ້ໂລຊິນທີ່ມີສານຄວາມຊຸ່ມຊື່ນ ຫາໃສ່ບ່ອນທີ່ມີແດດໂຫມ້, ບໍ່ໃຫ້ນ້ຳໃຊ້ຄິນ, ເນີຍ ຫຼື ຂີ້ເຜີ້ງ.
- ບໍ່ໃຫ້ເຈາະຕຸ່ມທີ່ໂພງທີ່ຜິວໜັງ.

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ...

ໂທຮຖາມ CDC ເພື່ອຂໍຂໍ້ມູນເປັນພາສາອັງກິດ ຫຼືສະເປນ:
800-CDC-INFO (800-232-4636)
888-232-6348 (TTY)
ຫຼືເຂົ້າເບິ່ງຢູ່ໃນເວບໄຊ້ www.cdc.gov
www.bepreparedcalifornia.ca.gov