

Phòng Ngừa Bệnh Vì Nóng Trong Mùa Hè



Những cơn nóng trong mùa hè có thể nguy hiểm. Thân nhiệt lên cao có thể làm hư não và các bộ phận thiết yếu khác trong cơ thể. Một số tình trạng sức khỏe có thể khiến cơ thể khó giữ mát hơn khi trời nóng. Những tình trạng này gồm tuổi già, quá mập béo, sốt, khô nước, bệnh tim, máu huyết không lưu thông đều, cháy nắng và dùng ma túy và rượu. Muốn bảo vệ sức khỏe khi nhiệt độ lên cao:

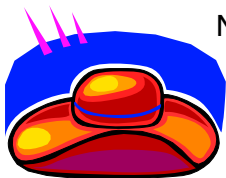
Uống Nhiều Chất Lỏng

Ra mồ hôi làm mất đi muối và các khoáng chất cần thiết cho cơ thể. Khi trời nóng, hãy uống thêm nước, nước trái cây, và các thức uống thể thao. Tránh những loại có chất caffeine (trà, cà phê, và cola) và rượu. Nhớ ăn đều đặn.



Mặc Quần Áo Mỏng và Xoa Kem Chống Nắng

Mặc càng ít quần áo càng tốt khi ở trong nhà. Chọn quần áo mỏng nhẹ, màu sáng, rộng.



Ngoài trời nắng, đội nón rộng vành sẽ giữ cho đầu được mát.

Nếu quý vị ra nắng, dùng thuốc chống nắng có yếu tố bảo vệ chống nắng (SPF) từ 15 trở lên và theo đúng chỉ dẫn cách dùng thuốc. Xoa thuốc lại 2 tiếng một lần khi ở ngoài nắng.



Lưu ý: Nếu bác sĩ của quý vị giới hạn lượng chất lỏng được uống hoặc nếu quý vị dùng thuốc viên bổ sung nước, hãy hỏi bác sĩ xem nên uống bao nhiêu khi trời nóng. Nếu quý vị phải ăn uống có ít muối, hỏi bác sĩ trước khi dùng thức uống thể thao.

Ở Trong Nhà Cho Mát

Cách hay nhất để tránh nóng là ở trong một chỗ có điều hòa không khí. Nếu quý vị không có máy điều hòa không khí, hãy đến một trung tâm buôn bán hoặc tòa nhà công cộng trong vài giờ. Tắm vòi sen hoặc tắm bồn cũng là một cách hay để mát người.

Sắp Đặt Kỳ Các Sinh Hoạt Ngoài Trời

Cố bớt hoạt động vào lúc nóng nhất trong ngày, lúc xế chiều. Nếu quý vị phải ra chỗ nóng, hoạch định các sinh hoạt để ra ngoài trước giữa trưa hoặc vào buổi tối. Khi ở ngoài trời, tìm chỗ có bóng mát nghỉ ngơi thường xuyên. Không bao giờ để trẻ em hoặc thú tiêu khiển trong xe đang đậu.

Từ Từ Chậm Rãi

Nếu quý vị không quen làm việc hoặc vận động cơ thể khi trời nóng, hãy bắt đầu từ từ và tăng dần tốc độ. Tạm nghỉ thường xuyên, đều đặn. Nếu hoạt động tại chỗ nóng khiến tim đập mạnh hoặc phải thở hổn hển, hãy ngưng hoạt động, vào một chỗ mát hoặc có bóng che để nghỉ ngơi. Nhất là nếu quý vị cảm thấy choáng váng, lẫn lộn, yếu ớt hoặc muốn xỉu.

Dùng một Hệ Thống Bạn Lo Cho Nhau

Trong thời gian có cơn nóng, hãy hỏi thăm bạn bè và gia đình quý vị và nhờ người khác hỏi thăm lại quý vị. Nếu quý vị có quen biết người cao niên hoặc người có bệnh, hãy thăm hỏi họ mỗi ngày hai lần trong thời gian có cơn nóng. Để ý các dấu hiệu lạ người vì nóng hoặc đột quỵ vì nóng.

Nhiệt độ cao có thể gây nhiều vấn đề nghiêm trọng cho sức khỏe. Hãy biết các triệu chứng bệnh liên quan đến nóng và sẵn sàng trợ giúp.

Điều Trị Bệnh Vì Nóng Trong Mùa Hè



Đột quy vì nóng là khi cơ thể không còn kiểm soát được thân nhiệt. Thân nhiệt tăng nhanh. Cơ thể không thể ra mồ hôi và không thể tự hạ thân nhiệt. Các dấu hiệu cần lưu ý gồm da đỏ, nóng, khô; thân nhiệt lên rất cao, chóng mặt, buồn nôn, lẫn lộn, hành vi kỳ lạ hoặc bất tỉnh, mạch đập nhanh hoặc nhúc đầu như búa bỗ. Đột quy vì nóng có thể làm thiệt mạng hoặc khuyết tật nếu không điều trị. Những việc cần làm:

- Nhờ trợ giúp y tế nhanh chóng.
- Đưa nạn nhân đến chỗ có bóng mát.
- Cho người đó tắm vòi sen, dùng vòi nước phun, v.v... để giúp hạ nhiệt.
- ĐỪNG cho nạn nhân uống gì cả.
- Nếu nhân viên cấp cứu đến chậm, hãy gọi cho bệnh viện để nhờ chỉ dẫn thêm.

Lả người vì nóng là một bệnh nhẹ hơn khi cơ thể đã mất quá nhiều nước và muối qua mồ hôi. Các dấu hiệu cần lưu ý gồm ra mồ hôi nhiều, co rút bắp thịt, nhúc đầu, buồn nôn hoặc ói mửa, xanh xao, mệt mỏi, chóng mặt và ngất xỉu. Nếu không điều trị tình trạng lả người vì nóng thì có thể trở thành đột quy vì nóng. Nhờ trợ giúp y tế nếu thấy các triệu chứng nặng hoặc nếu nạn nhân có bệnh tim hoặc cao áp. Giúp nạn nhân hạ nhiệt bằng:

- Các thức uống mát, không có rượu,
- Nghỉ ngơi, nằm xuống,
- Tắm vòi sen, tắm bồn hoặc lau người bằng nước lạnh,
- Điều hòa không khí,
- Quần áo nhẹ mỏng.

Co rút bắp thịt vì nóng là đau nhức và co quắp bắp thịt vì làm việc nặng. Các bắp thịt này thường là bắp thịt ở bụng hoặc chân. Nói chung thì tình trạng mất nước và muối vì ra mồ hôi nhiều được nghĩ là nguyên nhân gây co rút bắp thịt. Nếu quý vị có bệnh tim hoặc ăn uống ít muối, hãy nhờ trợ giúp y tế khi bị co rút bắp thịt vì nóng. Những việc cần làm:

- Ngưng hoạt động. Ngồi yên trong một chỗ mát.
- Uống nước trái cây trong hoặc thức uống thể thao.
- Nghỉ vài giờ để tránh lả người vì nóng hoặc đột quy vì nóng.
- Nhờ trợ giúp y tế nếu sau một tiếng mà vẫn không hết co rút bắp thịt.

Cháy nắng là khi da trở nên đỏ, đau nhức và nóng bất thường sau khi ra nắng. Nên tránh để cho bị cháy nắng vì sẽ hư da và có thể đưa đến bệnh nặng hơn. Những việc cần làm:

- Đến bác sĩ nếu trẻ dưới một tuổi bị cháy nắng hoặc nếu nạn nhân bị sốt, rộp da hoặc đau nhức nhiều.
- Tránh nắng.
- Ngâm nước lạnh chỗ bị cháy nắng.
- Xoa keo lỏng làm ướt chỗ cháy nắng, đừng dùng mỡ, bơ hoặc dầu trơn.
- ĐỪNG chọc thủng vết rộp da.

Muốn biết thêm chi tiết...

Gọi cho CDC để biết chi tiết bằng tiếng Anh hoặc Tây Ban Nha:

800-CDC-INFO (800-232-4636)

888-232-6348 (TTY)

Hoặc đến: www.cdc.gov

www.bepreparedcalifornia.ca.gov