

SỰ NHẬN BIẾT VỀ TÌNH TRẠNG SỨC CƯỜNG KHẢNCẤP: MỘT VẬT VỀ THỜI TIẾT NÓNG VÀ BỆNH VÌ SỨC CƯỜNG GÂY RA

Cư dân Maryland cần phải nhận thức những mối nguy hiểm gây ra bởi nhiệt độ quá nóng. Bất cứ ai cũng có thể là một nạn nhân của một căn bệnh liên quan đến sức nóng gây ra, chẳng hạn như những người làm việc cho các tập thể dục và những ngày nắng nóng. Những người có nguy cơ cao nhất là trẻ em dưới 5 tuổi, người già trên 65 tuổi, những người bị bệnh kinh niên và khuyết tật, và những người đang uống thuốc. Bộ Sức Khỏe và Vệ Sinh Tiểu Bang Maryland (MDH) đưa ra các lời khuyên về thời tiết nóng sau đây cho cư dân Maryland, cũng như thông tin về nhận biết và điều trị các bệnh do sức nóng gây ra.

CÁC LỜI KHUYẾN VỀ THỜI TIẾT NÓNG:

- Uống nhiều chất lỏng, chẳng hạn như nước và nước trái cây, để tránh mất nước. Đừng chờ đợi cho đến khi quý vị khát nước rồi mới uống. Trong thời gian tập thể dục mạnh trong môi trường nóng, uống 2-4 ly nước (16-32 ounces) nước mát mỗi giờ. Tránh uống rượu, cà phê và nước ngọt.
- Mặc quần áo rộng, nhẹ và màu sáng.
- Tránh xa ánh sáng mặt trời bằng cách ở trong bóng râm và dùng kem chống nắng, đội mũ rộng vành và đeo kính mát.
- Tránh sử dụng thuốc muỗi trừ khi bác sĩ đề nghị quý vị uống.
- Ở trong chỗ có máy điều hòa nhiệt độ. Nếu nhà của quý vị không có máy điều hòa nhiệt độ, nên đi tới những nơi có máy điều hòa không khí chẳng hạn như trung tâm mua sắm hoặc thư viện công cộng hoặc ở lại với gia đình hoặc bạn bè. Liên lạc với bộ sức khỏe địa phương của quý vị để xem nếu có nơi trú ẩn mát mẻ trong khu vực. Cư dân Maryland cần hỗ trợ chương trình năng lượng để giữ mát, nên gọi 2-1-1 là thông tin và dịch vụ giới thiệu dành cho cư dân Maryland, để xem nếu có sẵn năng lượng để giữ mát.
- Quạt điện có thể cung cấp sự dễ chịu, nhưng sẽ không ngăn ngừa bệnh tật liên quan đến nhiệt độ nóng và những ngày nắng nóng.
- KHÔNG bao giờ để thú vật nuôi trong nhà hoặc trẻ em trong xe, ngay cả khi cửa sổ xe bị nút.
- Kiểm tra người thân hoặc người hàng xóm lớn tuổi ít nhất mỗi ngày, và hãy chắc chắn họ đang ở trong môi trường mát mẻ trong suốt những ngày có nhiệt độ cao.
- Hãy thư giãn khi ở ngoài trời. Vận động viên và những người làm việc ngoài trời nên nghỉ giải lao ngăn ngừa cảm tháy mệt mỏi. Lịch trình hoạt động thể chất và buổi sáng sớm hoặc buổi tối khi khí hậu mát mẻ hơn.

BỆNH VÌ SỨC CƯỜNG GÂY RA:

- **Vọp bê vì sức nóng** là do mất nước và muối từ toát mồ hôi nhiều. Vọp bê vì sức nóng có thể gây ra đau nhức bắp thịt và co thắt. Nó không phải nghiêm trọng như kiết sức vì nóng và đột quỵ vì sức nóng. Để điều trị vọp bê vì sức nóng, đưa nạn nhân đến một nơi mát mẻ để nghỉ ngơi thoải mái. Nhẹ nhàng kéo căng cơ bắp bị co giật, và chọn nạn nhân uống nhiều nước.
- **Kiết sức vì sức nóng** là một dạng đột quỵ nhẹ mà có thể phát triển do sự kết hợp của nhiều ngày với nhiệt độ nóng và bị mất nước cho một cá nhân. Các dấu hiệu kiết sức vì sức nóng bao gồm da mát mẻ, da ẩm ướt, da màu nhạt hoặc da ửng đỏ, rất yếu, co giật cơ bắp, buồn nôn, hay nhức đầu. Nạn nhân cũng có thể bị nôn mửa hoặc ngất xỉu. Kiết sức vì sức nóng được điều trị bằng nhiều chất lỏng và nghỉ ngơi trong bóng mát. Những người có chế độ ăn ít chất sodium hoặc có vấn đề về sức khỏe khác nên liên lạc với một bác sĩ. Hãy đi khám bác sĩ nếu kiết sức vì nóng tồi tệ hơn hoặc kéo dài hơn một giờ.



- **Đột quỵ visức nóng** là một căn bệnh nghiêm trọng bởi nhiệt độ cơ thể cao hơn 105 độ. Các triệu chứng có thể bao gồm, da khô đỏ; mạch đập nhanh, mạch đập yếu; thờnhanh, thờcạn; co giật; mất-phương hướng; mê sảng; và hôn mê. Khởi phát bệnh đột quỵ visức nóng có thể nhanh chóng; triệu chứng nghiêm trọng có thể xảy ra trong vòng vài phút. Điều trị hạ thân nhiệt độ nhanh chóng của nhiệt độ cơ thể bằng cách tắm mát hoặc đắp khăn ướt. Nếu nạn nhân từ chối uống nước, ói mửa hoặc đã ngã đi, không cho ăn hoặc uống bất cứ thứ gì. Giữ nạn nhân bị đột quỵ nhiệt trong một khu vực mát mẻ và **gọi 911 lập tức**

GIÁMSÁT VÀ BÁO CÁO VỀ SỨC NÓNG:

Từ cuối tháng Năm qua đầu tháng Chín, MDH giám sát tình trạng nhiệt độ và khuyến cáo và cảnh báo cư dân do từ Văn phòng Dịch vụ Thời tiết Quốc gia và Chương trình Sự kiện Nhiệt độ Khẩn cấp.

Báo cáo được phát hành hàng tuần, hoặc hàng ngày trong thời gian dài của Sự kiện Nhiệt độ Khẩn cấp.

Các báo cáo cung cấp hướng dẫn và thông tin

về trường hợp tử vong và bệnh tật gây ra bởi nhiệt độ khẩn cấp trong khu vực. Để xem các báo cáo, hãy truy cập vào trang mạng health.maryland.gov/heat.

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG

 preparedness.health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandOPR

 twitter.com/MarylandOPR

 health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandDHMH

 twitter.com/MDHealthDept

