



## Phòng Ngừa Thời Tiết Nóng Nực

Nóng nực nghiêm trọng có thể gây ra bệnh tật hoặc ngay cả tử vong. Khi nhiệt độ tăng cao quá mức, hãy giảm thiểu nguy cơ bằng cách thực hiện các biện pháp phòng ngừa sau đây.

### Phòng ngừa thời tiết nóng nực để giảm thiểu nguy cơ bị kiệt sức và đột quỵ do nóng nực:

- Ở trong nhà và môi trường có điều hòa nhiệt độ càng lâu càng tốt trừ khi quý vị chắc là cơ thể của mình có khả năng chịu đựng sức nóng cao.
- Uống nhiều chất lỏng nhưng tránh uống nước giải khát có chất cồn, caffein hoặc nhiều đường.
- Ăn thường xuyên hơn nhưng phải chắc là bữa ăn đủ bù lại sức khỏe và nhẹ nhàng.
- Đừng bao giờ để lại bất cứ người hay thú nuôi nào trong chiếc xe đậu, đóng kín cửa.
- Tránh mặc quần áo dày cho trẻ thơ hoặc quần bé trong mền ấm.
- Thường xuyên thăm nom lão niên, người bị bệnh hoặc những người nào cần được giúp đỡ. Nếu quý vị cần được giúp đỡ, hãy lo liệu để có gia đình, bạn bè hay hàng xóm thăm nom ít nhất hai lần mỗi ngày trong suốt thời gian thời tiết nóng nực.
- Phải chắc là thú nuôi có nhiều nước.
- Chỉ dùng viên nén muối khi có chỉ định của bác sĩ. Nếu quý vị đang kiêng ăn muối, cần hỏi ý kiến bác sĩ trước khi tăng lượng muối vào cơ thể.
- Nếu quý vị dùng thuốc theo toa như thuốc lợi tiểu, kháng histamin, thay đổi tâm trạng hoặc chống co thắt, cần hỏi ý kiến bác sĩ về ảnh hưởng của ánh nắng gay gắt và sức nóng nực.
- Che các cửa sổ nào bị chiếu ánh nắng mặt trời buổi sáng hay buổi chiều. Mái hiên hoặc mái che có thể giảm thiểu sức nóng hấp thụ vào ngôi nhà đến 80 phần trăm.

### Nếu đi ngoài trời:

- Hoạch định các hoạt động nặng nhọc ngoài trời vào sáng sớm hoặc cuối ngày khi nhiệt độ mát hơn; rồi sau đó từ từ rèn luyện sức chịu đựng điều kiện thời tiết nóng hơn.
- Thường xuyên nghỉ giải lao khi làm việc ngoài trời.
- Đội nón rộng vành, mặc quần áo rộng, chống nắng và có màu nhạt khi ở ngoài trời.
- Khi có các dấu hiệu đầu tiên của chứng bệnh do nóng nực (chóng mặt, buồn nôn, nhức đầu, vọp bẻ), hãy đi đến vị trí mát hơn, nghỉ ngơi vài phút và uống từ từ nước giải khát mát. Tìm ngay nơi chăm sóc y tế nếu quý vị không thấy đỡ hơn.
- Tránh bị phỏng nắng: điều này làm chậm khả năng tự làm mát của da. Dùng kem chống nắng có mức SPF (yếu tố bảo vệ da chống nắng) cao.
- Tránh thay đổi nhiệt độ quá mức. Tắm mát ngay sau khi đi trong nhiệt độ nóng có thể bị hạ thân nhiệt, nhất là đối với lão niên hay những người rất trẻ.

### Nếu bị cúp điện hoặc không có máy điều hòa nhiệt độ

- Nếu không có điều hòa nhiệt độ, hãy ở tầng thấp nhất xa ánh nắng mặt trời.
- Hỏi ý kiến bác sĩ về bất cứ thuốc theo toa nào quý vị cất trong tủ lạnh. (Nếu bị cúp điện, hầu hết thuốc đều còn tốt khi để trong tủ lạnh đóng kín trong ít nhất 3 giờ).
- Để vài chai nước trong tủ đông lạnh; nếu bị cúp điện, lấy các chai nước này để vào tủ lạnh và đóng kín cửa.



PO Box 47890  
Olympia, WA 98504-  
7890

Địa Điểm Mạng Lưới:  
[www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)

360-236-4027  
(800) 525-0127

