

Cảnh báo Thời tiết Nóng ở Toronto

Kế hoạch đáp ứng với cái nóng của Toronto phối hợp các nỗ lực của Thành phố và các cơ quan cộng đồng để phòng ngừa những bệnh tật trong thời gian thời tiết quá sức nóng nực.

Khi nhiệt độ cao và các yếu tố khác làm cho thời tiết trở nên nóng kinh khủng, Viên chức Y tế trưởng của thành phố sẽ đưa ra một **thông báo báo động nóng**. Lệnh này có thể được nâng lên mức **báo động cực nóng**.

Một **Thông báo Báo động Nóng** có nghĩa là các điều kiện do một khối không khí nóng gây ra đã có thể tạo ra thêm nhiều trường hợp tử vong, cao hơn số tử vong điển hình của cùng thời gian này trong năm, là hơn 65 phần trăm.

Một **Thông báo Báo động Cực Nóng** có nghĩa là các điều kiện do một khối không khí nóng gây ra đã có thể tạo ra thêm nhiều trường hợp tử vong, cao hơn con số tử vong điển hình của cùng thời gian này trong năm, là hơn 90 phần trăm.

Nếu thấy yếu người, muốn xỉu, thờ khó khăn hay xây xẩm mắt phương hướng, hãy đi gặp bác sĩ hay đến ngay bệnh viện gần nhất.

Trường hợp khẩn cấp hãy gọi 911

Muốn được hướng dẫn thêm về ảnh hưởng của cái nóng cực độ với sức khoẻ, xin gọi

Canadian Red Cross Heat Information Line

(Đường dây thông tin về nóng nực của Hồng Thập Tự Canada)

416-480-2615

Các dịch vụ của đường dây này chỉ nói tiếng Anh.

*Những Mẹo An toàn
mùa Hè
để Chống Nóng nực*

**Sức Nóng,
Thuốc men và
Rượu**

*Hãy Vui hưởng
mùa Hè an toàn*

Vietnamese – Beat the Heat – Drugs and Alcohol

416.338.7600
toronto.ca/health

 **TORONTO**
Public Health

416.338.7600
toronto.ca/health

 **TORONTO**
Public Health

Trong mùa hè, sự kết hợp của sức nóng cao, độ ẩm cao và sương khói mù có thể trở nên rất nguy hiểm.

Quý vị phải hết sức cẩn thận nếu quý vị:

- Uống nhiều rượu
- Dùng ma túy
- Dùng các loại thuốc trị các vấn đề về tâm thần
- Là người cao tuổi
- Có bệnh tim hay phổi

Một số thuốc men làm cho cơ thể của quý vị khó kiểm soát thân nhiệt hơn. Nếu đang dùng từ hai thứ thuốc trở lên, quý vị có thể còn có nguy cơ cao hơn về việc bị các bệnh liên quan đến sự nóng nực. (Xin xem tài liệu về Thuốc men và Sự Nóng bức)

Sức nóng cao trong mùa hè và ẩm độ cũng có thể rất nguy hiểm cho:

- Người cao tuổi
- Người có bệnh mạn tính (như tiểu đường, các bệnh về tim, hô hấp) hay những người không thể tự di chuyển hay đổi xoay trở thân mình được.
- Trẻ nhỏ và trẻ chưa đến tuổi đi học
- Người tập thể dục hết sức hay tham gia các công việc đòi hỏi nhiều sức lực ở ngoài trời trong những thời gian lâu dài

- Người đang dùng một số thuốc nhất định, thí dụ như thuốc trị các bệnh tâm thần
- Những người vô gia cư hay có chỗ ở tệ hại.

Cách tránh những bệnh liên quan đến sự nóng bức:

- Uống nhiều nước và nước quả tươi ngay cả khi không khát. Tránh uống thức có chất rượu, cà phê hay cola.
- Mặc quần áo rộng, vải nhẹ và đội mũ nón.
- Tránh ra nắng. Nếu phải ra ngoài trời, cố tìm cách ở trong bóng râm càng nhiều càng tốt.
- Thoải mái nghỉ ngơi. Nếu phải đi bộ xa, nên đi vào lúc sáng sớm hay chiều tối.
- Đến những chỗ có máy điều hoà như các trung tâm cộng đồng, các nơi công cộng vào để tránh nóng.
- Thỉnh thoảng tắm nước mát. Một số nơi công cộng vào để tránh nóng và trung tâm giải trí có phòng tắm công cộng.
- Cố tìm cách đến chơi vài giờ gần bờ hồ hay bờ nước là những nơi mát mẻ hơn.
- Nếu ngủ ngoài trời ban ngày, hãy tìm nơi có bóng râm nhiều giờ. Cần nhớ rằng mặt trời không đứng yên.

Nhờ bạn bè, người thân hay bác sĩ giúp nếu thấy các triệu chứng của việc ốm đau vì nóng bức sau đây:

- Thở dồn dập hay khó khở
- Thấy yếu đi, chóng mặt hay là người đi
- Thấy mệt hơn bình thường
- Nhức đầu
- Lẫn lộn
- Buồn nôn

Quý vị có thể giúp những người bị đau ốm vì nóng bức bằng cách làm những điều sau:

- Gọi người giúp
- Gỡ bỏ bớt quần áo trên người nạn nhân
- Làm mát người nạn nhân bằng nước ấm, tắm hay đắp miếng bọt biển lên người
- Đem nạn nhân đến chỗ mát hơn nếu được
- Cho nạn nhân uống những ngụm nhỏ nước mát, không dùng nước lạnh như đá.

Chỉ một vài giờ ở một môi trường mát hơn trong thời tiết cực nóng đã có thể hạ bớt nhiệt độ thân thể và cứu được mạng người.