

Chống Nóng Bức

Kế hoạch Bảo vệ khi Thời tiết Nóng của Chủ Nhà 3 Bước Giảm Dị

Tháng Chín 2011

Là chủ hay tổ chức quản lý của một cao ốc chung cư, quý vị có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc bảo vệ những người thuê dễ bị thương tổn khi nhiệt độ cực nóng. Hãy theo ba bước giảm dị sau đây để giúp ngăn ngừa những trường hợp bệnh tật hay tử vong liên quan đến nóng bức.

Bước 1 – Biết được các nguy cơ

Trong khi sức nóng cao độ có thể đưa lại mỗi nguy hại cho tất cả mọi người, có những người gặp nhiều cơ nguy bị các bệnh tật liên quan đến nóng bức. Sẽ tốt hơn cho họ nếu có được chỗ mà không khí được điều hoà để họ đến và có người gọi điện thoại hay đến thăm hỏi họ để chắc chắn họ được bình an.

Những người gặp cơ nguy bị ảnh hưởng sức khoẻ vì nhiệt độ cực cao hơn gồm có:

- người lớn tuổi
- ấu nhi và thiếu nhi
- người có các bệnh mạn tính, như bệnh tim hay bệnh đường hô hấp; người đi lại khó khăn và những người có một số bệnh tâm thần nhất định
- những người đang dùng một vài loại thuốc
- những người làm việc hay tập thể dục khi trời nóng
- những người sống một mình

Bước 2 – Lập ra một kế hoạch

Hãy lập ra một kế hoạch bảo vệ khi trời nóng bức cho chung cư của quý vị trước mùa hè .

- Chỉ định một phòng có máy điều hoà không khí làm phòng làm mát cho mọi người ở chung cư.
- Soạn Thông báo về Nóng Bức Mùa Hè chỉ ra nơi có phòng làm mát và dán thông báo này ở nơi mà mọi người thuê có thể xem thấy. Muốn có mẫu Thông báo này, xin vào điểm mạng www.toronto.ca/health rồi bấm vào chữ Heat (Nóng) ở bảng danh mục A-Z.
- Hướng dẫn người thuê về cách tự bảo vệ khi nhiệt độ cực cao và các triệu chứng của những thứ bệnh liên quan đến nóng bức.
- Biết được những người thuê nào là người có cơ nguy cao hơn với các bệnh liên quan đến nóng bức, đặc biệt là những người sống một mình, di chuyển khó khăn hay đang có một số bệnh mạn tính.
- Biết được nơi gần nhất có máy điều hoà không khí hay trung tâm giảm nhiệt.

Bước 3 – Hành động

Hãy làm những việc dưới đây trong suốt mùa hè và đặc biệt là trong những ngày có báo động nóng/nhiệt độ cực cao.

- Có phòng làm mát cho người thuê đến để tránh sự nóng bức.
- Dán thông báo vị trí phòng làm mát ở nơi mà mọi người thuê có thể xem thấy, dùng bản Thông báo về Nóng Bức Mùa Hè.
- Thường xuyên thăm chừng các người thuê có cơ nguy cao với các bệnh liên quan đến nhiệt độ cao.
- Khuyến khích người thuê đến phòng làm mát trong chung cư hay nơi có máy điều hoà không khí.
- Nhắc nhở người thuê về việc phải uống nhiều nước và các mẹo chống nóng bức khác.
- Gọi 911 khi có người thuê có thân nhiệt cao và bị lộn xộn, không thoát mồ hôi được hoặc ngất xỉu. Trong khi chờ dịch vụ cấp cứu, hãy giúp đưa người này đến một nơi mát hơn, đắp nước lạnh lên một vùng lớn của da hay quần áo và quạt mát cho người này.

VIETNAMESE-BEAT THE HEAT-Hot Weather Protection Plan.3Simple Steps

Call 311

toronto.ca/health

 TORONTO Public Health