

Chống Nóng Bức

Những Cách Để Chống Nóng Bức

Tháng Chín 2011

Các bệnh liên quan đến nóng bức có thể phòng tránh được. Khi sự nóng bức cực cao có thể là một nguy cơ về sức khỏe cho mọi người, hãy gọi điện thoại hay đến thăm hỏi những người dễ bị các bệnh liên quan đến sức nóng để chắc chắn rằng họ vẫn bình an.

Những người dễ bị nóng bức ảnh hưởng đến sức khỏe gồm:

- 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 vô gia cư hay có thu nhập thấp

Làm cách nào để tránh bệnh liên quan đến nóng bức:

- Uống nhiều nước, kể cả khi quý vị không thấy khát.
- Đến những nơi có máy điều hoà không khí như các thương xá, thư viện hay trung tâm cộng đồng
- Mặc quần áo rộng, màu sáng, thoáng hơi, khi đi ra ngoài đội mũ có vành rộng
- Tránh nắng, ở nơi có bóng râm hay mang dù che nắng
- Sắp xếp giờ các hoạt động ngoài trời vào những lúc trời mát hơn trong ngày
- Tắm nước mát hay dùng khăn ướt nước mát để lau mình cho giảm nhiệt
- Ban ngày, hãy đóng màn hay màn cửa để che nắng
- Nấu ăn không dùng đến lò nướng, nhất là khi nhà quý vị không có máy điều hoà
- Đặt quạt ở gần cửa sổ để thổi hơi mát từ bên ngoài vào nhà
- Không được để người hay thú vật trong xe đậu ngoài nắng
- Hỏi bác sĩ hay dược sĩ của quý vị về các thứ thuốc có thể tăng nguy cơ của quý vị khi trời nóng bức.
- Gọi điện thoại hay đến thăm các người thân, bạn bè, hàng xóm là những thuộc loại người dễ bị trời nóng làm ảnh hưởng sức khỏe, đặc biệt là các người lớn tuổi sống mà một mình để chắc rằng họ uống nhiều nước và đang trong tình trạng mát mẻ.

Hãy lưu ý các triệu chứng bệnh liên quan đến nóng bức, bao gồm:

- chóng mặt hay xây xẩm
- buồn nôn hay ói mửa
- nhức đầu
- thở gấp và tim đập mạnh
- rất khát nước

Ấu ếu thấy các triệu chứng này, quý vị hãy đến ngay một chỗ mát và uống nhiều nước. Ấu ếu các triệu chứng tiếp diễn, hãy đi gặp bác sĩ.

Trúng ả ắng là một trường hợp khẩn cấp y tế vì thế cần gọi 911 ngay nếu thấy người có thân nhiệt cao và hoặc trở nên lẫn lộn, không ra mồ hôi được nữa hoặc là ngất đi. Trong khi chờ dịch vụ cấp cứu đến, hãy giúp người bị nạn bằng cách:

- Dời người đó đến nơi mát hơn nếu làm được.
- Đắp nước lạnh lên một diện tích lớn của thân thể hay quần áo của người đó.
- Quạt cho người đó.

VIET& AMESE- BEAT THE HEAT-How to Beat the Heat

Call **3-1-1**

toronto.ca/health |  **TORONTO** Public Health