

TIẾP XÚC QUÁ NHIỀU VỚI NHIỆT ĐỘ CAO

KIỆT SỨC VÌ NÓNG

Tình trạng kiệt sức do nhiệt xảy ra khi cơ thể quá nóng, thường đi kèm với tình trạng mất nước. Nó có thể biến thành sốc nhiệt nếu không được điều trị thích hợp.

Biết được các dấu hiệu

- Đổ mồ hôi nhiều
- Suy nhược và mệt mỏi
- Mạch đập nhanh, yếu
- Cơ thất cơ
- Ớn lạnh
- Buồn nôn
- Chóng mặt

Điều trị

- Nghỉ ngơi trong bóng râm hoặc không gian có điều hòa nhiệt độ
- Uống nước
- Cởi bỏ quần áo thừa
- Lội trong nước nông

SỐC NHIỆT

Sốc nhiệt có thể gây tử vong và cần được chăm sóc y tế ngay lập tức.

Biết được các dấu hiệu

- Không đổ mồ hôi
- Nhiệt độ cơ thể cao
- Mạch đập nhanh, mạnh
- Thay đổi trạng thái tinh thần
- Đau nhói ở đầu
- Có thể bị bất tỉnh
- Lú lẫn

Điều trị

- HÃY GỌI 911 NGAY LẬP TỨC**
- Đưa bệnh nhân đến bệnh viện
- Chườm lạnh
- Không truyền dịch



LỜI KHUYÊN ĐỂ GIỮ CHO CƠ THỂ MÁT MẼ

GIỮ CHO CƠ THỂ ĐỦ NƯỚC

Uống nhiều nước và tránh đồ uống có chứa cafein hoặc cồn.

NGHỈ NGƠI TRONG KHÔNG GIAN MÁT MẼ

Nghỉ ngơi trong không gian có bóng râm hoặc có điều hòa nhiệt độ. Tránh hoạt động gắng sức ngoài trời.

KIỂM TRA TÌNH HÌNH HÀNG XÓM CỦA QUÝ VỊ

Thường xuyên kiểm tra tình hình những người hàng xóm cao tuổi, trẻ em và vật nuôi trong thời gian nắng nóng gay gắt.

SỬ DỤNG QUẠT ĐÚNG CÁCH

KHÔNG sử dụng quạt khi nhiệt độ trong nhà lớn hơn 95°F/35°C vì điều này có thể ngăn tiết mồ hôi (tức là điều chỉnh nhiệt độ).

Hãy gọi cho đường dây nóng nơi trú ẩn theo số 202-399-7093 nếu quý vị thấy ai đó ở bên ngoài, vô gia cư cần được trú ẩn hoặc làm mát cơ thể khỏi sức nóng, hoặc gọi 911 nếu sắp xảy ra mối đe dọa hiện hữu đối với sự an toàn và sức khỏe.