



BỆNH NHIỆT: Ai Có Nguy Cơ & Tại Sao?

Bệnh nhiệt có thể ảnh hưởng đến bất kỳ ai, nhưng có một số nhóm có nguy cơ cao hơn. Hiểu được ai có nhiều nguy cơ hơn có thể giúp chúng tôi biết ai nên thực hiện các biện pháp phòng ngừa bổ sung hoặc ai là người chúng tôi nên kiểm tra trong đợt nắng nóng. Dưới đây là danh sách các nhóm có nguy cơ cao hơn và giải thích ngắn gọn lý do.

AI CÓ NGUY CƠ HƠN?

- Những người không có nơi trú ẩn hoặc không có nhà ở
- Những người có nguồn lực hạn chế
- Bị cô lập về mặt xã hội, văn hóa, ngôn ngữ
- Những người có điều kiện y tế nhất định
- Những người dùng một số loại thuốc
- Những người bị khuyết tật về thể chất nhất định
- Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ (<4)
- Những người đang mang thai và/hoặc cho con bú
- Người lớn tuổi (60+)
- Công nhân ngoài trời
- Những người hoạt động ngoài trời/chơi thể thao ngoài trời



KHÔNG CÓ TRỢ GIÚP HOẶC KHÔNG CÓ NHÀ Ở

Có thể thiếu quyền truy cập vào:

- Nước
- Xe
- Điều hòa không khí (AC)
- Vận chuyển đến những nơi công cộng có AC (ví dụ: trung tâm làm mát, trung tâm mua sắm, thư viện)
- Các cách nhận cảnh báo khẩn cấp và sức khỏe cộng đồng (ví dụ: qua internet hoặc điện thoại di động)

NGUỒN TÀI NGUYÊN GIỚI HẠN

Có thể thiếu quyền truy cập vào:

- Điều hòa không khí (AC) hoặc tiền để trả hóa đơn tiền điện
- Vận chuyển đến những nơi công cộng có AC (ví dụ: trung tâm làm mát, trung tâm mua sắm, thư viện)
- Nhà ở cho phép sửa đổi (ví dụ: thêm AC hoặc mái hiên cho người thuê nhà)
- Tài nguyên vật chất (ví dụ: nước hoặc quần áo nhẹ) để đối phó với nhiệt độ cao
- Các cách nhận cảnh báo khẩn cấp và sức khỏe cộng đồng (ví dụ: qua internet hoặc điện thoại di động)

SỰ CÁCH LY

- Sự cô lập về ngôn ngữ: rào cản ngôn ngữ hoặc trình độ học vấn thấp có thể hạn chế khả năng tiếp cận hoặc hiểu biết về các cảnh báo khẩn cấp và sức khỏe cộng đồng
- Sự cô lập về văn hóa: thiếu quen thuộc với các biện pháp bảo vệ, hoặc các tập tục văn hóa khác nhau, có thể cản trở hành động
- Sự cô lập xã hội: thiếu hệ thống hỗ trợ có thể ngăn mọi người tìm kiếm hoặc nhận trợ giúp, đặc biệt nếu họ bị hạn chế về khả năng di chuyển (ví dụ: nếu họ đang ở nhà)

BÀI 3: BỆNH NHIỆT: Ai Có Nguy Cơ & Tại Sao? TIẾP TỤC

ĐIỀU KIỆN Y TẾ

- Một số điều kiện y tế có thể ảnh hưởng đến khả năng duy trì nhiệt độ bình thường của cơ thể, ví dụ:
 - o Bệnh tiểu đường
 - o Bệnh tim
 - o Rối loạn thoái hóa thần kinh
- Nếu bạn đang có một tình trạng bệnh lý, hãy kiểm tra với bác sĩ của bạn để biết liệu bạn có nguy cơ mắc bệnh hay không

THUỐC

- Một số loại thuốc có thể ảnh hưởng đến khả năng hạ nhiệt của cơ thể, bao gồm
 - Thuốc chống trầm cảm (trầm cảm và lo lắng)
 - Thuốc kháng histamin (dị ứng)
 - Thuốc chống loạn thần (rối loạn tâm thần, như tâm thần phân liệt)
 - Thuốc hạ huyết áp (cao huyết áp)
 - Thuốc lợi tiểu (tăng sản xuất nước tiểu)
- Điều này không áp dụng cho tất cả các nhãn hiệu thuốc này
- Nếu bạn dùng bất kỳ loại thuốc nào, hãy kiểm tra với bác sĩ của bạn để biết liệu bạn có nguy cơ mắc bệnh hay không

KHUYẾT TẬT

- Một số khuyết tật có thể trở nên trầm trọng hơn khi trời nóng hoặc cản trở khả năng hạ nhiệt của cơ thể, ví dụ:
 - Một số triệu chứng bệnh đa xơ cứng trở nên tồi tệ hơn khi trời nóng
 - Một số chấn thương tủy sống ngăn tiết mồ hôi
 - Những người bị hạn chế về khả năng di chuyển có thể không đến được những nơi công cộng có điều hòa
- Một số khiếm thị có thể cản trở việc tiếp cận với các cảnh báo khẩn cấp và sức khỏe cộng đồng
- Nếu bạn bị khuyết tật, hãy kiểm tra với bác sĩ của bạn để biết liệu bạn có nguy cơ mắc bệnh hay không

TRẺ SƠ SINH & TRẺ EM (<4 tuổi)

- Quá nóng một cách nhanh chóng
- Mất nước nhanh chóng
- Đổ mồ hôi ít hơn
- Có thể không truyền đạt được các triệu chứng (ví dụ: trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ)

MANG THAI VÀ/HOẶC CHO CON BÚ

- Cơ thể phải làm việc nhiều hơn để làm mát cho cả bà bầu và em bé
- Nhiều khả năng bị mất nước
- Kiệt sức vì nóng và say nắng có thể xảy ra nhanh hơn

NGƯỜI LỚN TUỔI (60+)

- Cơ thể không hạ nhiệt dễ dàng
- Có nhiều khả năng mắc một tình trạng bệnh lý hiện có ảnh hưởng đến khả năng duy trì nhiệt độ bình thường của cơ thể
- Có nhiều khả năng dùng thuốc theo toa ảnh hưởng đến khả năng hạ nhiệt của cơ thể
- Có thể đang ở nhà hoặc có khả năng hạn chế để truy cập các địa điểm công cộng với AC

CÔNG NHÂN NGOÀI TRỜI

- Hoạt động thể chất làm tăng nhiệt độ cơ thể
- Làm việc vào một ngày nắng nóng có thể khiến cơ thể khó thoát nhiệt hơn, đặc biệt nếu trời ẩm ướt
- Thường tiếp xúc với nắng nóng suốt cả ngày và có thể thiếu bóng râm khi nghỉ giải lao/ăn trưa
- Công nhân mới có thể không thích nghi với nhiệt độ
- Không uống đủ nước trong ngày có thể gây mất nước
- Quần áo làm việc nặng hơn, sẫm màu hơn và ít thoáng khí hơn sẽ giữ nhiệt

HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI/ THỂ THAO

- Tập thể dục làm tăng nhiệt độ cơ thể
- Tập thể dục vào một ngày nắng nóng có thể khiến cơ thể khó thoát nhiệt hơn, đặc biệt nếu thời tiết ẩm ướt
- Không uống đủ nước trong khi tập thể dục có thể gây mất nước
- Sân cỏ tổng hợp có thể trở nên quá nóng vào những ngày nắng ấm

