



BỆNH NHIỆT: Làm thế nào để ngăn chặn chúng?

Có ba chìa khóa để ngăn ngừa bệnh nhiệt:

1. **Luôn cập nhật thông tin** về nhiệt độ/thời tiết để bạn biết khi nào cần hành động để bảo vệ sức khỏe của mình.
2. **Uống đủ nước** để giảm nguy cơ xảy ra các bệnh do nhiệt (ví dụ: chuột rút do nhiệt, kiệt sức vì nóng, say nắng).
3. **Giữ mát** để giảm nguy cơ xảy ra các bệnh do nhiệt (ví dụ: chuột rút do nhiệt, kiệt sức vì nóng, say nắng).

LƯU TRỮ THÔNG TIN:

Kết nối với Văn phòng Dịch vụ Thời tiết Quốc gia (NWS) ở San Diego:

Trang web: www.weather.gov/sgx

Facebook: www.facebook.com/NWSSanDiego/

Twitter: www.twitter.com/NWSSanDiego

Đăng ký nhận thông báo khẩn cấp:

AlertSanDiego: www.readysandiego.org/alertsandiego/

Tải ứng dụng khẩn cấp:

(từ App Store hoặc Google Play)

- Ứng dụng khẩn cấp SD (San Diego)
- Ứng dụng Công cụ An toàn Nhiệt OSHA-NIOSH

GIỮ ẤM:

- Hãy cẩn thận về những gì bạn uống. Không phải tất cả các loại đồ uống đều cung cấp nước:

Nước và đồ uống thể thao

Đồ uống có đường

Đồ uống có cồn

- Đừng đợi cho đến khi bạn khát nước!
- Uống thêm chất lỏng bắt đầu sớm và trong suốt cả ngày

GIỮ MÁT MÁT:

Bạn có thể giúp cơ thể luôn mát mẻ bằng cách sửa đổi:

- Bạn mặc gì
- Bạn làm gì
- Nơi bạn đi
- Bạn tới đó bằng cách nào

Những gì để mặc:

- Quần áo nhẹ, sáng màu, rộng rãi
 - Cotton, linen và jersey thoáng khí hơn và giúp cơ thể giải phóng nhiệt

Polyester, nylon và acrylic thực sự có thể giữ nhiệt

- Một chiếc mũ có vành (hoặc mũ bóng chày)
- Một chiếc khăn rằn hoặc khăn nhúng vào nước lạnh
- Nếu bạn có mái tóc dài, hãy buộc nó lên
- Sử dụng ô để che nắng hoặc quạt cầm tay

Phải làm gì

Giá thấp:

- Mở cửa sổ để tạo gió thổi ngang
- Tắt đèn hoặc sử dụng ít hơn
- Sử dụng lò nướng/bếp ít hơn
- Tắm nước mát
- Dùng vỏ gối và ga trải giường bằng vải cotton nhẹ (không dùng chăn/chăn bông), và cho vào túi nhựa để trong ngăn đá tủ lạnh trước khi đi ngủ
- Chạy quạt trần ngược chiều kim đồng hồ
- Làm đông lạnh các chai nước hoặc túi chườm đá để đặt sau cổ, dưới đầu gối, v.v.
- Ăn đồ mát (tránh ăn nóng, no)



BÀI 4: BỆNH NHIỆT: Làm thế nào để ngăn chặn chúng? TIẾP TỤC

Chi phí trung bình:

- Đóng rèm hoặc sử dụng phim cách nhiệt cho cửa sổ hoặc rèm cản sáng
- Cách nhiệt máy nước nóng bằng “nắp bình”
- Dán lớp chống chịu thời tiết cho cửa và cửa sổ
- Thêm mái hiên che nắng cho cửa sổ, ban công, sân hiên
- Chạy máy điều hòa không khí hoặc máy làm mát bay hơi
- Lắp đặt quét cửa
- Sử dụng quạt cửa sổ hướng ra ngoài ở phía ấm của tòa nhà để thổi khí nóng ra ngoài; sử dụng quạt hướng vào trong ở phía mát của tòa nhà để hút không khí mát vào



Giá cao hơn:

- Cài đặt cửa sổ chống bão
- Lắp đặt vật liệu cách nhiệt
- Lắp mái che mát
- Lắp đặt sàn cứng
- Tạo những bức tường mát mẻ
- Trồng cây xanh, đặc biệt là ở phía Nam hoặc phía Tây của tòa nhà



Đi đâu:

- Nếu có thể, hãy đến nơi có điều hòa:
 - Trung tâm làm mát và những nơi công cộng khác, như trung tâm mua sắm, thư viện, quán cà phê, và hồ bơi
- Nếu bạn phải ở ngoài trời:
 - Di chuyển vào bóng râm nếu có thể (kể cả lúc bãi biển!)
 - Tăng tốc bản thân và nghỉ giải lao
 - Biết rằng một đứa trẻ trong xe đẩy có thể dễ dàng làm nóng



Làm sao để tới đó:

- Nếu bạn đi du lịch bằng xe:
 - Giảm thiểu thời gian ngồi trong ô tô nóng (đặt một khăn trên ghế để tránh bị bỏng)
 - Không để trẻ em hoặc vật nuôi trong xe hơi nóng (nhớ kiểm tra ghế sau!)
 - Sử dụng tấm che nắng ở cửa sổ khi đỗ xe
- Nếu bạn sử dụng phương tiện giao thông công cộng:
 - Tìm một con đường râm mát đến trạm xe buýt
 - Cân nhắc sử dụng ô để che nắng hoặc quạt cầm tay
 - Nhớ mang thêm nước (nhiều hơn bạn cần!)