



Nắng Nóng Quá Mức và Cách Giữ Sức Khỏe Khi Nắng Nóng

Những tháng mùa hè và mùa thu ở California có thể nóng và khô. Thời tiết nắng nóng rất nguy hiểm và có thể khiến quý vị bị ốm nặng. Quý vị có thể thực hiện các biện pháp để bảo vệ mình khi trời nóng.

Nắng Nóng Cực Đoan là gì?

Nắng nóng cực đoan xảy ra khi nhiệt độ bên ngoài đạt mức rất cao hoặc khi không khí nóng và ẩm, đồng thời nhiệt và độ ẩm khiến cho không khí có cảm giác nặng nề.



Nắng Nóng Cực Đoan Có Thể Khiến Quý Vị Bị Ốm Không?

Nắng nóng cực đoan có thể khiến nhiệt độ cơ thể của quý vị nóng lên rất nhanh. Quý vị có thể cảm thấy nôn nao khó chịu khi thời tiết nắng nóng. Quý vị hãy trao đổi với nhóm hỗ trợ nếu quý vị bắt đầu cảm thấy tồi tệ khi thời tiết rất nóng. Đây có thể là một trường hợp khẩn cấp.

Các bệnh và triệu chứng liên quan đến nhiệt thường gặp:

- **Say Nắng (Sốc Nhiệt)** – Người bệnh bị sốt cao và có thể gặp phải tình trạng tim đập nhanh, nhức đầu, chóng mặt, đau bụng, lú lẫn và có thể ngất xỉu.
- **Kiệt Sức Do Nhiệt** – Người bệnh đổ mồ hôi nhiều và có thể gặp phải tình trạng tim đập nhanh, đau bụng, chóng mặt, suy nhược, nhức đầu, chuột rút và có thể ngất xỉu.
- **Chuột Rút Do Nhiệt** – Các cơ bị đau và co thắt, thường ở vùng bụng và chân.
- **Cháy Nắng** – Da bị đỏ, đau rát và nóng lên sau khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.
- **Rôm Sảy** – Da bị kích ứng và nổi từng đám mụn hoặc mụn nước nhỏ do đổ mồ hôi quá nhiều.



Quý vị có thể tải xuống hướng dẫn của CDC này về cách nhận biết quý vị hoặc người khác có đang bị bệnh liên quan đến nhiệt hay không và những việc cần làm:

[Các Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt \(cdc.gov\)](https://www.cdc.gov)

Giữ Mát và Tránh Bị Cháy Nắng

Giữ mát bằng cách:

- Mặc quần áo mỏng nhẹ, sáng màu và rộng rãi.
- Ở nhiều nhất có thể tại nơi có điều hòa không khí.
- Duy trì tập thể dục hoặc làm việc ngoài trời ở nhịp độ vừa phải.
- Làm việc hoặc tập thể dục khi trời mát.
- Luôn bôi kem chống nắng, đội mũ rộng vành và đeo kính râm khi ở ngoài trời nắng nóng.
- Không bao giờ ở trong xe hơi hoặc để lại người hoặc vật nuôi trong xe hơi đã dừng đỗ, ngay cả khi cửa sổ bị nứt, vì xe có thể nóng rất nhanh.
- Không ăn các món ăn cay nóng và khó tiêu khi thời tiết rất nóng.
- Để biết thêm thông tin về việc giữ mát, hãy truy cập [trang web](#) này.

Thường Xuyên Uống Chất Lỏng

Cần nhớ:

- Uống nhiều chất lỏng hơn bình thường khi thời tiết rất nóng.
- Đừng đợi cho đến khi quý vị khát mới uống nước.
- Tránh các loại đồ uống có đường, chứa cafein và có cồn.

Bảo Vệ Người Khác

- Hỏi thăm bạn bè và gia đình để đảm bảo rằng họ luôn được giữ mát và cảm thấy khỏe mạnh trong nắng nóng cực đoan.

Quý vị có biết: Cháy nắng có thể khiến cơ thể quý vị khó giải nhiệt và có thể dẫn đến mất nước. Tránh tình trạng cháy nắng có thể giúp da không bị mất nước.

