



Nắng Nóng Quá Mức và Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt

Những tháng mùa hè và mùa thu ở California rất nóng và khô. Điều này có thể dẫn đến các bệnh liên quan đến nhiệt, như say nắng (sốc nhiệt), kiệt sức do nhiệt, chuột rút do nhiệt, chấy nắng và rôm sảy.

Tất cả những bệnh này đều có thể phòng ngừa được. Quý vị có thể thực hiện các bước để bảo vệ những người mà quý vị phục vụ trong các đợt nắng nóng.

Nắng Nóng Cực Đoan là gì?

Nắng nóng cực đoan xảy ra khi nhiệt độ đạt mức vô cùng cao hoặc khi nhiệt và độ ẩm khiến cho không khí có cảm giác nặng nề.

Nắng Nóng Cực Đoan Gây Ảnh Hưởng Gì Đến Cơ Thể?

Khi ai đó tiếp xúc với nắng nóng cực đoan, hệ thống kiểm soát nhiệt độ của cơ thể có thể trở nên quá tải và nhiệt độ của người đó có thể tăng lên nhanh chóng. Nhiệt độ cơ thể quá cao có thể ảnh hưởng đến não bộ và các cơ quan quan trọng khác.

Các bệnh liên quan đến nhiệt thường gặp:

- **Say Nắng (Sốc Nhiệt)** – Cơ thể mất khả năng tiết mồ hôi và không thể kiểm soát nhiệt độ dẫn đến nhiệt độ cơ thể tăng lên nhanh chóng và có thể dẫn đến mất ý thức và tử vong. Đây là tình trạng khẩn cấp về y tế. Hãy gọi 911
- **Kiệt Sức Do Nhiệt** – Cơ thể mất quá nhiều nước và muối do đổ mồ hôi nhiều, và nếu không được điều trị, có thể dẫn đến sốc nhiệt.
- **Chuột Rút Do Nhiệt** – Cơ thể mất nước và muối do đổ mồ hôi nhiều hoặc hoạt động thể chất và gây ra các cơn đau và co thắt cơ, thường ở khu vực bụng và chân.
- **Chấy 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 mức.

Ai Có Nguy Cơ Mắc Các Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt?

- Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ;
- Những người từ 65 tuổi trở lên;
- Những người thừa cân;
- Những người hoạt động quá sức trong khi làm việc hoặc tập thể dục; và
- Những người mắc bệnh về thể chất, đặc biệt là những người bị bệnh tim hoặc huyết áp cao, hoặc những người đang dùng một số loại thuốc nhất định, chẳng hạn như trầm cảm, mất ngủ hoặc tuần hoàn kém.

Một số loại thuốc có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến nhiệt:

- Thuốc hướng thần như haloperidol hoặc chlorpromazine;
- Thuốc điều trị bệnh Parkinson;
- Thuốc an thần chẳng hạn như phenothiazines, butyrophenones và thiozanthenes; và
- Thuốc lợi niệu hay thuốc lợi tiểu.



Nhận Biết Các Dấu Hiệu Của Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt và Cách Ứng Phó



Tải xuống hướng dẫn của CDC này về cách xác định và ứng phó với các bệnh liên quan đến nhiệt:

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





Quý vị có biết: Cháy nắng có thể làm giảm khả năng giải nhiệt của cơ thể và có thể dẫn đến mất nước.

Giữ Mát và Tránh Bị Cháy Nắng

Khuyến khích mọi người:

- Mặc quần áo mỏng nhẹ, sáng màu và rộng rãi thích hợp;
- Ở nhiều nhất có thể tại nơi có điều hòa không khí;
- Đến một nơi trú ẩn giảm nhiệt (hãy trao đổi với sở y tế địa phương để tìm một nơi trú ẩn ở gần quý vị) trong thời tiết rất nóng nếu không có điều hòa không khí trong nhà;
- Duy trì tập thể dục và làm việc ngoài trời ở nhịp độ vừa phải; tránh làm việc ngoài trời và tập thể dục trong khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều khi trời nóng.
- Bôi kem chống nắng, đội mũ rộng vành và đeo kính râm khi ở ngoài trời;
- 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 gây nguy hiểm; và
- Không ăn các món ăn cay nóng và khó tiêu vì chúng có thể làm tăng nhiệt cơ thể.

Duy Trì Đủ Nước

Khuyến khích mọi người:

- Uống nhiều chất lỏng hơn mức bình thường;
- Đừng đợi cho đến khi khát mới uống nước; và
- Tránh các loại đồ uống có đường, chứa cafein hoặc có cồn.

Tham khảo ý kiến nhóm chăm sóc y tế:

- Nếu bác sĩ của người đó giới hạn lượng nước họ uống hoặc kê đơn cho người đó uống thuốc lợi tiểu; và
- Hãy hỏi về cách tốt nhất để bù muối và khoáng chất sau khi đổ mồ hôi nhiều, nếu đồ uống thể thao không phải là một lựa chọn tốt.

Bảo Vệ Người Khác

- Mọi người có thể thăm hỏi bạn bè và gia đình để đảm bảo rằng họ luôn được giữ mát và cảm thấy khỏe mạnh trong nắng nóng cực đoan.
- Giúp mọi người thiết lập hệ thống bạn bè.

Các Nguồn Tài Nguyên Bổ Sung

Cảnh Báo Ngắt Điện Vì An Toàn Công Cộng:
[Ngắt Điện Vì An Toàn Công Cộng – Những Điều Quý vị Có Thể Làm Để Chuẩn Bị \(prepareforpowerdown.com\)](#)

Các Mẹo Phòng Ngừa Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt:
[Các Mẹo Để Phòng Ngừa Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt \(ca.gov\)](#)

Các Mẹo Điều Trị Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt:
[Các Mẹo Để Điều Trị Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt \(ca.gov\)](#)

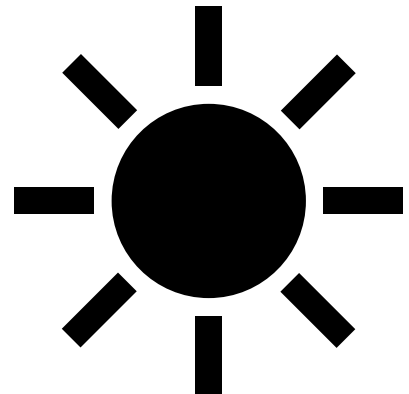
Người Cao Tuổi và Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt:
[Người Cao Tuổi và Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt \(ca.gov\)](#)

Trẻ Em và Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt:
[Trẻ Em và Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt \(ca.gov\)](#)

Bảo Vệ Vật Nuôi Của Quý vị Trong Thời Tiết Nóng:
[Bảo Vệ Vật Nuôi Của Quý vị Trong Thời Tiết Nóng \(ca.gov\)](#)

Thông Tin Về Nắng Nóng Cực Đoan:
[Các Câu Hỏi Thường Gặp \(FAQ\) Về Nắng Nóng Cực Đoan | Thiên Tai và Thời Tiết Khắc Nghiệt | CDC](#)

Các Mẹo Khác Phòng Ngừa Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt:
[Các Mẹo Phòng Ngừa Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt | Thiên Tai và Thời Tiết Khắc Nghiệt | CDC](#)



Bản Tin Sức Khỏe và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển xuất bản để cảnh báo các cơ quan cung cấp dịch vụ, nhân viên trung tâm vùng và những người khác về những rủi ro cụ thể đã được xác định đối với cộng đồng của chúng ta.