

CHUẨN BỊ CHO THỜI TIẾT CỰC NÓNG

Nắng nóng khắc nghiệt thường dẫn đến số người chết hàng năm cao nhất trong số tất cả các thảm họa liên quan đến thời tiết.



FEMA

FEMA P-2265/Tháng 6 năm 2018

Trong hầu hết các tiểu bang Hoa Kỳ, thời gian cực nóng là khoảng thời gian dài (2 đến 3 ngày) nhiệt độ cao và độ ẩm với nhiệt độ trên 90 độ.



Rủi ro lớn hơn



Có thể xảy ra ở bất cứ đâu



Độ ẩm làm tăng cảm giác nóng khi được đo bằng chỉ số nhiệt

NẾU BẠN ĐANG ĐƯỢC CẢNH BÁO NHIỆT ĐỘ CỰC CAO

Tìm máy lạnh, nếu có thể.



Kiểm tra các thành viên trong gia đình và những người hàng xóm.

Tránh các hoạt động gắng sức.



Uống nhiều nước.

Theo dõi bệnh nhiệt.



Đề phòng chuột rút vì nóng, kiệt sức vì nóng và say nóng.

Mặc quần áo mỏng (nhẹ).



Không bao giờ để người hoặc vật nuôi trong xe hơi đã đóng cửa.

CÁCH GIỮ AN TOÀN KHI NHIỆT ĐỘ CỰC CAO ĐE DỌA

Chuẩn bị NGAY BÂY GIỜ

Tim những nơi trong cộng đồng của bạn mà bạn có thể đến để được mát mẻ.

Cố gắng giữ cho ngôi nhà của bạn mát mẻ:

- Che cửa sổ bằng màn gió hoặc bóng râm.
- Cửa ra vào và những cửa sổ dài theo thời tiết.
- Sử dụng các tấm phản xạ cửa sổ như bìa cứng phủ lá nhôm để phản xạ nhiệt trở lại bên ngoài.
- Thêm vật liệu cách nhiệt để giữ cho nhiệt ở ngoài.
- Sử dụng máy thông gió trên gác mái được cấp điện hoặc quạt áp mái để điều chỉnh mức nhiệt của tầng áp mái của tòa nhà bằng cách làm sạch không khí nóng.
- Lắp đặt máy điều hòa không khí cửa sổ và cách nhiệt xung quanh chúng.

Học cách nhận biết các dấu hiệu của bệnh (sốt) nhiệt. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: www.cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.html.

Giữ một Vai trò Tích cực trong sự An toàn của Bạn

Truy cập Ready.gov/vi/heat.
Tải xuống ứng dụng FEMA để biết thêm thông tin về chuẩn bị cho nhiệt cực cao.

Hãy an toàn trong TRONG LÚC

Không bao giờ để trẻ em, người lớn hoặc động vật một mình trong xe vào ngày nắng ấm.

Tim những nơi có máy lạnh. Thư viện, trung tâm mua sắm và trung tâm cộng đồng có thể cung cấp một nơi mát mẻ để nghỉ ngơi khỏi cái nóng.

Nếu bạn đang ở bên ngoài, hãy tìm bóng râm. Đội mũ đủ rộng để bảo vệ khuôn mặt của bạn.

Mặc quần áo rộng, nhẹ, sáng màu.

Uống nhiều nước để luôn đủ nước. Nếu bạn hoặc người mà bạn chăm sóc đang ăn kiêng đặc biệt, hãy hỏi bác sĩ xem điều gì sẽ là tốt nhất.

Không sử dụng quạt điện khi nhiệt độ bên ngoài hơn 95 độ. Bạn có thể tăng nguy cơ mắc bệnh (sốt) nhiệt. Quạt tạo ra luồng không khí và cảm giác thoải mái giả tạo, nhưng không làm giảm nhiệt độ cơ thể.

Tránh các hoạt động tốn nhiều năng lượng.

Kiểm tra bản thân, các thành viên trong gia đình, và hàng xóm để biết các dấu hiệu của bệnh liên hệ nhiệt.



FEMA

FEMA P-2265

Nhận biết + PHẢN HỒI

Biết các dấu hiệu và cách điều trị bệnh liên hệ nhiệt.

Chuột Rút Do Nhiệt

- **Dấu hiệu:** Đau cơ hoặc co thắt ở dạ dày, cánh tay hoặc chân.
- **Hành động:** Đi đến một nơi mát mẻ hơn. Cởi bỏ quần áo thừa. Uống từng ngụm đồ uống thể thao mát lạnh với muối và đường. Nhận trợ giúp y tế nếu chuột rút kéo dài hơn một giờ.

Kiệt Sức Vì Nhiệt

- **Dấu hiệu:** Đổ mồ hôi nhiều, xanh xao, chuột rút cơ, mệt mỏi, suy nhược, chóng mặt, nhức đầu, buồn nôn hoặc nôn, ngất xỉu.
- **Hành động:** Đến nơi có điều hòa nhiệt độ và nằm nghỉ. Nới lỏng hoặc cởi bỏ quần áo. Tắm mát Uống từng ngụm đồ uống thể thao mát lạnh với muối và đường. Nhận trợ giúp y tế nếu các triệu chứng trở nên tồi tệ hơn hoặc kéo dài hơn một giờ.

Đột Quy Do Nhiệt

- **Dấu hiệu:** Nhiệt độ cơ thể quá cao (trên 103 độ) được chỉ ra bằng nhiệt kế miệng; da đỏ, nóng và khô không có mồ hôi; mạch đập nhanh, mạnh; chóng mặt; bối rối; và vô thức.
- **Hành động:** Gọi 9-1-1 hoặc đưa người đó đến bệnh viện ngay lập tức. Hạ nhiệt bằng bất kỳ phương pháp nào cho đến khi giúp đỡ y tế đến.