

NHẬN RA CÁC BỆNH LIÊN QUAN ĐẾN NHIỆT



Nhiệt có thể làm cho tình trạng của người bị bệnh sẵn như bệnh tim hoặc tiểu đường trầm trọng thêm. Đa số ca bệnh và trường hợp tử vong đã được báo cáo là do ảnh hưởng của nhiệt đối với những người đã bị bệnh sẵn. Nhiệt cũng có thể gây ra các bệnh như chuột rút vì nóng và kiệt sức vì nóng, có khi dẫn đến tình trạng bị sốc nhiệt nguy đến tính mạng. Bảng dưới đây sẽ giúp quý vị nhận ra những triệu chứng của từng loại và phải làm gì.

	TRIỆU CHỨNG	NÊN LÀM GÌ
CHUỘT RÚT VÌ NÓNG	Đau nhức bắp thịt Co thắt ở phần bụng, cánh tay hoặc cẳng chân	Ngừng hoạt động và ngồi yên ở một nơi mát mẻ Uống nước lạnh Nghỉ ngơi một vài giờ trước khi hoạt động trở lại Đi khám bác sĩ nếu chuột rút vẫn không hết
KIỆT SỨC VÌ NÓNG	Da xanh xao và đổ mồ hôi Tim đập nhanh Cơ bắp co rút, yếu Chóng mặt, nhức đầu Buồn nôn, nôn mửa Ngất xỉu	Đến một nơi mát mẻ và nằm xuống Quạt nếu có thể Uống nước lạnh nếu không nôn ói Cởi bỏ lớp quần áo ngoài Làm ướt làn da bằng nước lạnh hoặc khăn ướt Đi bác sĩ
SỐC NHIỆT (trường hợp cấp cứu nguy đến tính mạng)	Cùng triệu chứng như bị kiệt sức vì nóng ngoại trừ ngừng ra mồ hôi Các vấn đề tâm thần chuyển nặng hơn, lẫn lộn Cơn co giật Các triệu chứng tương tự bị đột quỵ hoặc té xỉu Bất tỉnh	Gọi xe cứu thương - điện thoại số 000 Đến một nơi mát mẻ và nằm xuống Cởi bỏ quần áo Làm ướt làn da bằng nước, quạt liên tục Đặt người bị bất tỉnh nằm nghiêng và thông đường hô hấp của họ

CÁCH GIỮ AN TOÀN VÀ ĐỐI PHÓ VỚI NHIỆT ĐỘ QUÁ NÓNG

Muốn biết thêm thông tin, xin quý vị vào trang mạng Better Health Channel – www.betterhealth.vic.gov.au

Gọi NURSE-ON-CALL qua số 1300 60 60 24 để được tư vấn về sức khỏe 24 giờ hoặc đi gặp bác sĩ của quý vị nếu cảm thấy không khỏe.

Trong trường hợp cấp cứu, hãy gọi 000.

Tài liệu này được phổ biến bằng các ngôn ngữ khác tại www.health.vic.gov.au/heathealth

Muốn có tài liệu này bằng định dạng có thể đọc được, xin quý vị gọi điện thoại cho Health Protection Branch qua số 1300 761 874.

Do Chính phủ Tiểu bang Victoria, Melbourne ủy quyền và phát hành.

© Department of Health and Human Services, cập nhật tháng 11 năm 2015 (1310013)

Phần in ấn do Finsbury Green phụ trách.

Biết tác động của nhiệt độ quá nóng, những ai dễ bị nguy hại và quý vị có thể chuẩn bị cho bản thân mình và người khác bằng cách nào.

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au



Trong thời tiết quá nóng, cơ thể quý vị dễ bị mất nước hoặc trở nên quá nóng. Nếu điều này xảy ra, quý vị có thể bị chuột rút vì nóng, kiệt sức vì nóng hoặc thậm chí bị sốc nhiệt. Sốc nhiệt là trường hợp cấp cứu y tế có thể khiến các bộ phận quan trọng của cơ thể quý vị bị tổn thương vĩnh viễn hoặc thậm chí bị tử vong nếu không được điều trị ngay lập tức. Ngoài ra, nhiệt độ quá nóng còn có thể làm cho bệnh tật bị sẵn chuyển nặng hơn.

CÓ KHI NÀO QUÝ VỊ HOẶC NGƯỜI QUEN CỦA QUÝ VỊ BỊ NGUY HẠI?

- Nhiệt độ quá nóng có thể ảnh hưởng đến mọi người nhưng thành phần dễ bị ảnh hưởng nhất là người:
- hơn 65 tuổi, đặc biệt là người sống một mình
 - bị bệnh như bệnh tiểu đường, bệnh thận hoặc bệnh tâm thần
 - đang uống thuốc có thể ảnh hưởng đến phản ứng của cơ thể đối với nhiệt như:
 - thuốc dị ứng (kháng histamin)
 - huyết áp và thuốc trị bệnh tim (ức chế beta)
 - thuốc trị động kinh (chống co giật)
 - thuốc lợi tiểu
 - thuốc chống trầm cảm hoặc thuốc chống rối loạn tinh thần
 - nghiện bia rượu hoặc ma túy
 - bị khuyết tật
 - bị trở ngại di chuyển quanh như người bị liệt giường hoặc ngồi xe lăn
 - phụ nữ mang thai và mẹ cho con bú
 - trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ
 - mập hoặc béo phì
 - làm việc hoặc tập thể dục ngoài trời
 - mới đến từ vùng khí hậu mát mẻ hơn.

XE NÓNG GÂY TỬ VONG

- Không bao giờ để trẻ em, người lớn hoặc thú cưng trong xe nóng. Nhiệt độ trong xe đang đậu có thể tăng gấp đôi trong vòng vài phút.

ĐỐI PHÓ VỚI NHIỆT

- Uống nhiều nước, ngay cả khi quý vị không cảm thấy khát (nếu bình thường bác sĩ dặn quý vị hạn chế lượng chất lỏng, quý vị hãy hỏi xem mình nên uống bao nhiêu trong điều kiện thời tiết nóng).
- Giữ cho bản thân mát mẻ bằng khăn ướt, ngâm bàn chân trong nước lạnh và tắm vòi sen mát (không lạnh).
- Ở trong các tòa nhà mát mẻ hay có máy lạnh càng lâu càng tốt (thương xá, thư viện, rạp hát hay trung tâm cộng đồng).
- Chặn ánh nắng mặt trời tràn vào nhà trong ngày bằng cách kéo màn và rèm cửa.
- Mở cửa sổ khi có gió mát.
- Tránh nắng trong khoảng thời gian nóng nhất trong ngày.
- Hủy bỏ hoặc hoãn chuyến đi chơi. Nếu bắt buộc phải đi ra ngoài, quý vị hãy ở trong bóng mát và đem theo nhiều nước.
- Đội nón/mũ màu nhạt, mặc quần áo rộng, loại vải sợi tự nhiên như vải và vải lanh.
- Ăn bữa ăn ít hơn nhưng thường xuyên hơn và bữa ăn lạnh như xà-lách.
- Hãy bảo đảm rằng thức ăn nào cần phải cất trong tủ lạnh đều được cất đúng cách.
- Tránh hoạt động tốn sức như chơi thể thao, tân trang nhà cửa và làm vườn.
- Xem hay nghe tin tức để biết thêm thông tin trong thời tiết nhiệt độ quá nóng.

CÁCH QUÝ VỊ CÓ THỂ GIÚP NGƯỜI KHÁC

- Giữ liên lạc với bạn bè và thân nhân bị bệnh hoặc yếu sức. Hãy gọi điện cho họ ít nhất một lần vào bất kỳ ngày nào nhiệt độ quá cao.
- Khuyến họ uống thật nhiều nước.

- Ngỏ lời giúp thân nhân, bạn bè và hàng xóm hơn 65 tuổi hoặc bị bệnh như mua sắm hoặc làm việc lật vật khác giùm để họ có thể tránh nóng. Đưa họ đến một nơi nào mát mẻ trong ngày hoặc cho họ ở lại đêm nếu họ không thể tránh nóng trong nhà của họ.
- Nếu để ý thấy các triệu chứng bệnh liên quan đến nhiệt, quý vị tìm người giúp về y tế.

CHUẨN BỊ CHO NHIỆT ĐỘ QUÁ NÓNG

- ☐ Dự trữ thức ăn, nước và thuốc men để quý vị không phải đi ra ngoài trong thời tiết nóng. Đi bác sĩ để kiểm tra xem có cần thay đổi gì về thuốc men trong thời tiết quá nóng.
- ☐ Cất thuốc men một cách an toàn ở nhiệt độ thích hợp.
- ☐ Kiểm tra xem quạt hoặc máy lạnh có hoạt động tốt. Nếu cần, gọi người đến bảo trì máy lạnh của quý vị.
- ☐ Xem xét những gì quý vị có thể thực hiện để nhà của mình mát hơn chẳng hạn như gắn màn che cửa sổ, vải che nắng hoặc rèm che bên ngoài ở phía ánh nắng chiếu vào nhà.

CHUẨN BỊ CHO TRƯỜNG HỢP BỊ CÚP ĐIỆN

- ☐ Bảo đảm quý vị có đèn pin, sạc đầy pin điện thoại di động, radio xài pin và một vài cục pin dự phòng.
- ☐ Dự trữ thức ăn không cần cất trong tủ lạnh hoặc nấu nướng như trái cây và rau quả đóng hộp, thịt hộp hay cá hộp, bánh mì và trái cây.
- ☐ Có sẵn nhiều nước uống.
- ☐ Dự trữ các loại thuốc men và nhu yếu phẩm khác.
- ☐ Hãy liệu xem có nên sử dụng quạt máy xài pin hoặc loại cầm tay để giúp quý vị bớt bị nóng.