

## Mát Mẻ và An Toàn

**Mùa hè đang đến cũng đồng nghĩa với nhiều hoạt động vui chơi ngoài trời!**

Tuy vậy, những hoạt động đó có thể nhanh chóng thay đổi từ vui để trở thành **nguy hiểm** khi thời tiết quá nóng. Thời tiết quá nóng có thể làm hại đến tính mạng. Hãy tìm hiểu như thế nào là thời tiết quá nóng để quý vị có thể tự bảo vệ bản thân.

### Sự Nóng Cực Độ:

- **Bão Nhiệt (Heat Storm):** Thường thì bão nhiệt xảy ra khi nhiệt độ thời tiết tại những khu vực lớn đã vượt quá **100° F** trong ba ngày liên tục. Bão nhiệt có thể đặc biệt nguy hiểm và đưa đến nhiều chứng bệnh có liên quan về nhiệt.
- **Sóng Nhiệt (Heat Wave):** Được dự đoán sẽ xảy ra khi nhiệt độ thời tiết nóng qua quá 48 tiếng (90° F hoặc cao hơn) và độ ẩm trong không khí cao (80 hoặc hơn phần trăm thuộc về độ ẩm).

**Lưu Ý: Hãy chú ý đến dự báo thời tiết địa phương để quý vị có chuẩn bị cho những cơn bão nhiệt hoạt sóng nhiệt.**

Sau đây là những chi tiết hữu dụng để được an toàn và tận hưởng mùa hè.

### Những Chứng Bệnh có Liên Quan về Nhiệt

Những chứng bệnh liên quan về nhiệt có thể trở thành trầm trọng hoặc chí mạng nếu không được chữa trị. Những nguy hiểm mà mọi người có thể đương đầu khi nhiệt độ thời tiết cao và không có được sự mát mẻ là:

**Sự Co Rút Cơ Bắp Nhiệt (Heat Cramps):** Các cơ bắp bị đau và co thắt do dùng quá sức. Thường là tại các cơ bắp ở bụng hoặc ở chân. Nói chung, sự mất nước và chất muối trong cơ thể do đổ mồ hôi quá nhiều đã gây ra chứng co rút cơ bắp.

**Sự Kiệt Sức vì Nhiệt (Heat Exhaustion):** Xảy ra khi chất nước trong cơ thể bị tiết ra vì đổ mồ hôi quá nhiều do tập thể dục quá độ hoặc làm việc tại những nơi nóng, ẩm. Khi kiệt sức vì nhiệt, mồ hôi không thể khô như bình thường và cơ thể không thể hạ nhiệt một cách thích hợp.

Để biết thêm chi tiết xin gọi:

Cooling Centers: 1-877-474-3266

Chi tiết về chương trình: 1-800-PGE-5000

### Những Dấu Hiệu của Sự Kiệt Sức vì Nhiệt:

- da bị lạnh, ướt, tái nhợt, ửng sốt hoặc ửng đỏ.
- gia tăng sự đổ mồ hôi, sự mệt mỏi
- nhức đầu
- ngất xỉu, buồn nôn hoặc mửa
- thở nhanh, yếu ớt, choáng váng
- co rút cơ bắp, mất sức
- nhịp mạch yếu ớt, mau

**Lời Cảnh Báo:** Nếu không được kiểm tra, sự kiệt sức vì nhiệt có thể trở nặng thành **sự say nắng**.

**Sự Say Nắng (Heat Stroke/Sunstroke):** Có thể gây nguy hiểm đến tính mạng. Hệ thống điều khiển cơ nhiệt, bộ phận sản xuất mồ hôi để hạ nhiệt cho cơ thể nạn nhân, ngừng hoạt động. Nếu cơ thể không thể hạ nhiệt nhanh chóng, sự gia tăng nhiệt độ của cơ thể có thể đưa đến tổn thương não và tính mạng.

### Những Dấu Hiệu của Sự Say Nắng:

- nhiệt độ cơ thể quá cao (hơn 105° F)
- nhịp mạch đập nhanh
- hơi thở yếu ớt
- da nóng, đỏ và khô
- trong tình trạng mơ hồ
- nhức đầu
- buồn nôn
- không thể đổ mồ hôi
- bất tỉnh
- sự lên cơn

## Điều Trị Bệnh có Liên Quan về Nhiệt

---

### Điều Trị cho Chứng Co Rút Cơ Bắp Nhiệt và Kiệt Sức vì Nhiệt:

- **Hạ nhiệt cơ thể từ từ.** Đưa nạn nhân đến nơi mát mẻ và để họ nghỉ ngơi trong tư thế thoải mái.
- **Cho uống nước.** Nếu nạn nhân đang ở trạng thái thức tỉnh và tỉnh táo, nên cho họ uống nửa ly nước lạnh mỗi 15 phút. Đừng để cho họ uống quá nhanh. Đừng cho họ uống những thứ có chất rượu hoặc cafiên, đó chỉ làm cho tình trạng sức khỏe họ càng xấu hơn.
- **Làm lỏng quần áo.** Cởi hoặc làm lỏng quần áo đang bó sát người và dùng khăn hoặc vải ướt, lạnh để đắp. Gọi 9-1-1 hoặc số cấp cứu địa phương nếu nạn nhân từ chối nước, bị nôn mửa hoặc bất tỉnh, hoặc có vẻ như đang cần y học trị liệu.

Để biết thêm chi tiết xin gọi:

Cooling Centers: 1-877-474-3266

Chi tiết về chương trình: 1-800-PGE-5000

## Điều Trị cho Chứng Say Nắng:

- **Gọi “911”.** Say nắng có thể làm hại đến tính mạng và cần được cấp cứu ngay tức thì.
- **Hạ nhiệt cơ thể.** Bắt đầu hạ nhiệt cho cơ thể. Dời nạn nhân đến nơi mát mẻ hơn. Dùng vải ướt quấn quanh người và quạt. Nếu quý vị có bao đá hoặc bao lạnh, dùng vải quấn lại và đặt lên cổ tay và cổ chân, nách và cần cổ nạn nhân để hạ nhiệt các động mạch lớn. Tiếp tục làm như vậy cho đến khi nhân viên cấp cứu đến hiện trường.

## Những Người có Nhiều Nguy Cơ gặp Nguy Hiểm:

---

- **Những người lớn tuổi**
- **Những người làm các công việc cần phải sử dụng sức lực**
- **Những trẻ sơ sinh và trẻ em**
- **Những thú vật và những con vật nuôi trong nhà**
- **Những người có bệnh:** Những người đang có bệnh như tiểu đường, hô hấp khó khăn, bệnh tim, bệnh béo phì, và nghiện rượu là những người có nhiều nguy cơ gặp nguy hiểm khi thời tiết quá nóng.

## Để Được Mát Mẻ và An Toàn:

---

- **Đến những nơi mát mẻ:** Hãy đến những nơi mát mẻ có máy lạnh như thương xá, thư viện hoặc những nơi công cộng. Xuyên qua các văn phòng cứu cấp trong vùng, hãy đến những “Cooling Center” tại địa phương. Đến nhà hàng xóm, bạn bè hoặc nhà bà con đang có máy lạnh.
- **Ở trong bóng mát:** ánh nắng rọi trực tiếp có thể làm gia tăng những ảnh hưởng của nhiệt đối với cơ thể.
- **Đủ chất nước:** Uống nhiều nước, cho dù khi quý vị không cảm thấy khát. Cơ thể quý vị cần nhiều nước hơn bình thường khi thời tiết nóng bức. Tránh uống những thứ có chất cafein hoặc chất rượu, vì đó chỉ làm quý vị mất đi chất nước mà cơ thể đang cần.
- **Tắm:** Tắm là cách tốt nhất để được mát mẻ và còn hữu hiệu hơn là sử dụng quạt máy.
- **Giới hạn những hoạt động cơ năng:** Nghỉ giải lao nhiều lần trong ngày. Hãy nghỉ giải lao ở những nơi mát mẻ có bóng mát nếu quý vị cảm thấy choáng váng, tim đập mạnh, hoặc khó thở. Hãy làm những hoạt động ngoài trời vào buổi sáng hoặc buổi chiều để tránh cái nắng gay gắt của buổi trưa.
- **Bận quần áo rộng và nhẹ nhàng thoải mái:** Nếu quý vị ở bên ngoài, đừng quên đội nón rộng vành hoặc mang theo dù để bảo vệ đầu và cổ.
- **Dùng kem chống nắng:** Bảo vệ làn da và giảm đi nguy cơ bị cháy nắng. Sự cháy nắng có ảnh hưởng đến khả năng hạ nhiệt của cơ thể.
- **Có kế hoạch trước:** Xem dự báo thời tiết để biết nhiệt độ trong ngày.
- **Duy trì một điện thoại:** Quý vị nên có một điện thoại cầm tay hoặc điện thoại nhà có dây. Điện thoại nhà không dây sẽ không thể sử dụng khi bị cúp điện.
- **Duy trì một danh sách liên lạc trong trường hợp khẩn cấp:** Để danh sách số điện thoại liên lạc trong trường hợp khẩn cấp gần điện thoại.

Để biết thêm chi tiết xin gọi:

Cooling Centers: 1-877-474-3266

Chi tiết về chương trình: 1-800-PGE-5000

- **Hệ thống bạn thân:** Là làm bạn với người lớn tuổi hoặc người có sức khỏe suy nhược để quý vị, một người trong gia đình, một người bạn hoặc một nghĩa công địa phương có thể kiểm tra quan tâm trong những khi có những cơn sóng nhiệt hoặc kiểm tra quan tâm đến người làm chung khi quý vị làm việc ngoài trời.
- **Quan tâm đến những người thân:** Gọi hỏi thăm những người hàng xóm, bạn bè, hoặc bà con của quý vị nếu quý vị nghĩ rằng họ có thể bị ảnh hưởng do thời tiết quá nóng.
- **Có năng lượng dự trữ:** Nếu một thành viên trong gia đình quý vị đang tùy thuộc vào thiết bị hỗ trợ sự sống hoặc cần thiết bị y tế, hãy dự tính sẵn một kế hoạch cho trường hợp khẩn cấp, trong đó có cả năng lượng dự trữ. Nếu quý vị là người lớn tuổi hoặc có bệnh, quý vị có thể đủ điều kiện để được nhận giảm giá năng lượng khi tham gia vào chương trình Mức Căn Bản Y Tế (Medical Baseline) của PG&E và để được thông báo khi nào bị cúp điện qua chương trình Thông Báo cho Người Thứ Ba (Third-party Notification). Để biết thêm chi tiết xin vào trang mạng [www.pge.com/financialassistance](http://www.pge.com/financialassistance).
- **Tìm giúp đỡ:** Khi đột nhiên bị choáng váng, tim đập nhanh, buồn nôn, nhức đầu, đau ngực, tinh thần thay đổi, hoặc khó thở là những dấu hiệu báo trước để cho quý vị tìm cách cứu chữa ngay tức thì.

## Tiết Kiệm Năng Lượng:

Khi thời tiết trở nóng, nhiều năng lượng sẽ được sử dụng để làm bớt nóng. Sau đây là những cách hữu hiệu để được mát mẻ mà vẫn tiết kiệm được năng lượng và tiền bạc trên hóa đơn của quý vị.

- Giữ nhiệt độ kế ở **78° F** khi quý vị ở nhà và ở **85° F** khi quý vị không có ở nhà.
- Giữ **nhều chai nước** trong tủ lạnh để quý vị luôn luôn có nước giải khát lạnh.
- Tắt những **đèn không cần thiết**.
- **Tránh sử dụng những đồ gia dụng** trong lúc nhiệt độ thời tiết ở mức nóng nhất trong ngày.
- Sử dụng **microwave** thay vì lò nướng để hâm nóng thức ăn.
- **Tránh chạy máy bơm hồ bơi** trong những giờ cao điểm trong ngày.
- Sử dụng **những sản phẩm tiết kiệm năng lượng**. Quý vị có thể lấy tiền lại cho các sản phẩm được chọn lọc qua chương trình trả tiền lại của PG&E ([www.pge.com/smartenergy](http://www.pge.com/smartenergy)). Ngoài ra, hãy tìm hiểu để biết quý vị có đủ điều kiện tham gia chương trình Energy Partners ([www.pge.com/energypartners](http://www.pge.com/energypartners)), cung cấp những sản phẩm tiết kiệm năng lượng cho những khách hàng đang có nhu cầu.

Để biết thêm chi tiết xin gọi:

Cooling Centers: 1-877-474-3266

Chi tiết về chương trình: 1-800-PGE-5000