

Biện Pháp Sẵn Sàng Đối Phó của Hội Chữ Thập Đỏ

Danh Sách Kiểm Tra An Toàn Trong Thời Tiết Nóng

Trong những năm gần đây, thời tiết quá nóng đã gây ra nhiều trường hợp tử vong hơn so với tất cả các sự kiện thời tiết khác, kể cả lũ lụt. Một đợt thời tiết nóng là một khoảng thời gian thời tiết quá nóng kéo dài, thường kết hợp với độ ẩm quá cao. Thông thường nhiệt độ cao hơn 10 độ trở lên so với nhiệt độ cao trung bình trong khu vực vào những tháng hè, tồn tại trong thời gian dài và cũng xuất hiện cùng với độ ẩm cao.

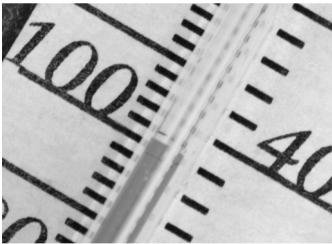
Nắm Rõ Sự Khác Biệt

Cảnh Giác Thời Tiết Quá Nóng—Điều kiện thích hợp cho một đợt thời tiết quá nóng đáp ứng hoặc vượt quá các tiêu chí Cảnh Báo Thời Tiết Quá Nóng trong 24 giờ đến 72 giờ tiếp theo.

Cảnh Báo Thời Tiết Quá Nóng—Giá trị Chỉ Số Nhiệt được dự báo đáp ứng hoặc vượt quá các tiêu chí cảnh báo được đặt ra tại địa phương trong ít nhất 2 ngày (mức cao vào ban ngày=105-110° F).

Tư Vấn Về Thời Tiết Nóng—Giá trị Chỉ Số Nhiệt được dự báo đáp ứng các tiêu chí cảnh báo được đặt ra tại địa phương trong ít nhất 1 đến 2 ngày (mức cao vào ban ngày=105-105° F).

Tôi có thể chuẩn bị bằng cách nào?



- Nghe chương trình dự báo thời tiết ở địa phương và nhận biết những thay đổi nhiệt độ sắp xảy ra.
- Chỉ số nhiệt là nhiệt độ mà cơ thể cảm nhận khi các tác động của nhiệt và hơi ẩm kết hợp với nhau. Việc tiếp xúc với ánh nắng trực tiếp có thể làm tăng chỉ số nhiệt thêm đến 15° F.
- Hãy trao đổi về các biện pháp thận trọng an toàn khi thời tiết nóng với các thành viên trong hộ gia đình quý vị. Có một kế hoạch cho bất kỳ địa điểm nào quý vị có mặt — nhà ở, nơi làm việc và trường học—và chuẩn bị đối phó với khả năng mất điện.
- Kiểm tra các thứ trong bộ dụng cụ chuẩn bị đối phó trường hợp khẩn cấp của quý vị để phòng trường hợp mất điện.
- Nắm rõ những người lớn tuổi, còn nhỏ, có bệnh hoặc béo phì trong khu phố của quý vị. Họ có khả năng trở thành nạn nhân của thời tiết quá nóng và có thể cần giúp đỡ.
- Nếu quý vị không có máy điều hòa không khí, hãy chọn những nơi quý vị có thể đến để giảm bớt sức nóng vào những lúc nóng nhất trong ngày (trường học, thư viện, rạp hát, trung tâm mua sắm).
- Hãy nhớ rằng những người sống ở các khu vực thành thị có thể có nguy cơ bị tác động của thời tiết nóng kéo dài cao hơn những người sống ở các khu vực nông thôn.
- Học cách sơ cứu để biết cách điều trị các trường hợp cấp cứu liên quan đến thời tiết nóng.
- Đảm bảo đáp ứng nhu cầu về nước và bóng râm cho vật nuôi của quý vị.

Tôi phải làm gì khi thời tiết nóng?



- Nghe Radio Dự Báo Thời Tiết NOAA để biết thông tin cập nhật quan trọng của Sở Dự Báo Thời Tiết Quốc Gia (NWS)
- Không được để trẻ em hoặc vật nuôi một mình trong xe đóng kín.
- Hãy giữ nước cơ thể bằng cách uống nhiều nước ngay cả khi quý vị không khát. Tránh các thức uống có caffeine hoặc cồn.
- Ăn những bữa nhỏ và ăn thường hơn.
- Tránh những thay đổi nhiệt độ quá lớn.
- Mặc quần áo rộng, nhẹ, màu sáng. Tránh màu tối vì chúng hấp thụ tia nắng.
- Hãy chạy chậm lại, ở trong nhà và tránh các bài tập căng thẳng vào những lúc nóng nhất trong ngày.
- Hoãn lại các trò chơi và hoạt động ngoài trời.
- Sử dụng cách làm việc theo cặp khi làm việc trong điều kiện quá nóng.
- Nghỉ giải lao thường xuyên nếu quý vị phải làm việc ngoài trời.
- Để ý đến gia đình, bạn bè và hàng xóm là những người không có máy điều hòa, sống phần lớn một mình hoặc có khả năng bị ảnh hưởng bởi thời tiết nóng cao hơn.
- Thường xuyên để ý đến vật nuôi của quý vị để đảm bảo chúng không bị ảnh hưởng bởi thời tiết nóng.

Nhận biết và cẩn thận trước các trường hợp khẩn cấp liên quan đến thời tiết nóng...



Chuột rút do nhiệt là những cơn đau và co thắt cơ thường xuất hiện ở chân hoặc bụng do tiếp xúc với sức nóng và độ ẩm cao và mất nước cũng như chất điện phân. Chuột rút do nhiệt thường là dấu hiệu ban đầu cho biết cơ thể đang gặp rắc rối với nhiệt.

Kiệt sức do nhiệt thường liên quan đến việc mất nước của cơ thể do tiết mồ hôi nhiều trong khi tập thể dục căng thẳng hoặc lao động chân tay ở điều kiện nhiệt độ và độ ẩm cao.

- Các dấu hiệu của kiệt sức do nhiệt gồm có hạ thân nhiệt, tiết dịch, da nhợt nhạt hoặc đỏ ửng; tiết mồ hôi nhiều; nhức đầu; buồn nôn; chóng mặt; yếu sức; và kiệt sức.
- Di chuyển người bệnh đến một nơi mát hơn. Cởi hoặc nới lỏng quần áo mặc chặt và chườm vải hoặc khăn thấm mát và ướt lên da. Quạt bệnh nhân. Nếu bệnh nhân còn tỉnh, hãy cho uống những lượng nhỏ nước mát. Đảm bảo bệnh nhân uống từ từ. Theo dõi xem có tình trạng có thay đổi không.
- Nếu bệnh nhân từ chối uống nước, nôn mửa hoặc bất đầu bất tỉnh, **hãy gọi 9-1-1** hoặc số khẩn cấp ở địa phương.

Rối loạn thân nhiệt (cũng được gọi là thân nhiệt tăng do tiếp xúc với ánh nắng) là một bệnh trạng đe dọa mạng sống trong đó hệ thống kiểm soát thân nhiệt của một người ngừng hoạt động và cơ thể không tự làm mát được.

- Các dấu hiệu của rối loạn thân nhiệt gồm có da nóng, ửng đỏ có thể khô hoặc ẩm; thay đổi trạng thái tỉnh; nôn mửa; và thân nhiệt cao
- Rối loạn thân nhiệt là bệnh trạng đe dọa mạng sống. **Hãy gọi 9-1-1** hoặc số điện thoại khẩn cấp tại địa phương ngay lập tức.
- Di chuyển người bệnh đến một nơi mát hơn. Nhanh chóng làm mát cơ thể bệnh nhân bằng cách chăm sóc như đối với trường hợp kiệt sức do nhiệt. Nếu cần, tiếp tục làm mát nhanh bằng cách chườm đá hoặc túi lạnh quấn trong vải vào cổ tay, mắt cá, bụng, cổ và nách.

Cho Gia Đình Quý Vị Biết rằng Quý Vị Được An Toàn

Nếu cộng đồng của quý vị gặp một thảm họa, hãy đăng ký trên trang Web Sức Khỏe và An Toàn của Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ được cung cấp qua RedCross.org/SafeandWell để cho gia đình và bạn bè của quý vị biết tình hình sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị không truy cập được Internet, hãy gọi **1-866-GET-INFO** để đăng ký cho chính mình và cho gia đình.



Để biết thêm thông tin về việc chuẩn bị đối phó thảm họa và trường hợp khẩn cấp, hãy truy cập RedCross.org.