

NHỮNG ĐỊNH NGHĨA GIÚP NÂNG CAO NHẬN THỨC

Chỉ Số Nóng Bức

Còn được gọi là nhiệt độ “theo cảm nhận”, nó kết hợp nhiệt độ môi trường xung quanh và các yếu tố về độ ẩm

Đảo Nhiệt Đô Thị

Nhiệt độ bề mặt cao hơn do các tòa nhà, đường xá, và cơ sở hạ tầng khác hấp thụ và tái truyền nhiệt của mặt trời

Bệnh Do Nắng Nóng

Tình trạng bệnh gây ra do cơ thể không có khả năng đáp ứng với một lượng nhiệt cụ thể, dẫn đến nhiệt độ cơ thể tăng lên đáng kể và gây ra bệnh

Trung Tâm Làm Mát (Trung Tâm Nguồn Lực Khẩn Cấp)

Tòa nhà công cộng trong đó các cá nhân có thể sử dụng hệ thống điều hòa nhiệt độ để làm mát vào ban ngày. Họ cung cấp các trạm sạc thiết bị, điều hòa không khí, nước sạch, và thông tin công cộng

CÁC NGUỒN LỰC HỮU ÍCH

Quét mã QR sau để xem dự báo về nguy cơ nắng nóng hàng ngày

Quý vị cũng có thể truy cập dự báo về nguy cơ nắng nóng thông qua liên kết bên dưới:



<https://ephtracking.cdc.gov/Applications/HeatRisk/>

Và quét mã QR sau để tải xuống Ứng Dụng Heat Safety (Đảm Bảo An Toàn Khi Nắng Nóng) của NIOSH về điện thoại của quý vị

Quý vị cũng có thể truy cập dự báo về nguy cơ nắng nóng thông qua liên kết bên dưới:



<http://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/heatapp.html>

Nhắn tin NOLAReady gửi đến 77295 để đăng ký nhận cảnh báo khẩn cấp

Để biết thêm thông tin về tình trạng nắng nóng cực đoan và bệnh liên quan đến nắng nóng, hãy truy cập trang web CDC bên dưới:

<http://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/index/html>



new orleans
health
department



PHÒNG TRÁNH NẮNG NÓNG



Hướng Dẫn về
NẮNG NÓNG CỰC ĐOAN

NHỮNG NGUY CƠ NÀO CÓ THỂ KHIẾN TÌNH TRẠNG NẮNG NÓNG CỰC ĐOAN GÂY HẠI CHO QUÝ VỊ

Nguy Cơ Cá Nhân

• Tuổi

Trẻ sơ sinh, trẻ em dưới 4 tuổi, và người trên 60 tuổi có nguy cơ mắc bệnh do nắng nóng cao hơn



- Đang mang thai
- Đang kiểm soát các bệnh mạn tính như bệnh tim, tuần hoàn máu kém, bệnh tâm thần và béo phì
- Đang sử dụng một số loại thuốc

Bao gồm thuốc an thần, thuốc lợi tiểu, thuốc kháng histamine, thuốc chẹn beta, thuốc nhuận tràng và các loại thuốc dùng để điều trị bệnh tâm thần hoặc bệnh Parkinson

- Không có điều hòa không khí để sử dụng
- Làm việc ngoài trời
- Chơi thể thao ngoài trời
- Mất nước
- Tiêu thụ rượu bia và cafein
- Sử dụng bất kỳ loại thuốc nào

Nguy Cơ Môi Trường

- Nhiệt độ không khí và chuyển động không khí
- Độ ẩm tương đối
- Nhiệt tỏa ra từ mặt trời và các nguồn khác như máy móc hạng nặng
- Nhiệt tỏa ra từ các bề mặt như bê tông và nhựa đường

LẬP KẾ HOẠCH

Giữ Nước Cho Cơ Thể

- ☐ Uống nước trong ngày. Không đợi đến khi khát mới uống!
- ☐ Uống đồ uống điện giải ít đường
- ☐ Hạn chế rượu bia và cafein nếu quý vị dự định ở nơi nắng nóng

Giữ Cơ Thể Mát Mẻ

- ☐ Hạn chế hoạt động ngoài trời và lên kế hoạch làm việc vất vả trước 11 giờ sáng hoặc sau 5 giờ chiều
- ☐ Mặc đồ mỏng nhẹ, sáng màu, rộng rãi và bôi kem chống nắng.
- ☐ Làm việc điều độ và nghỉ ngơi thường xuyên
- ☐ Sử dụng nhiều quạt để làm mát
- ☐ Mang theo vật nuôi bên mình, không để chúng ở trong ô tô đang đậu
- ☐ Không bao giờ để trẻ em một mình trên ô tô
- ☐ Lên kế hoạch cho những bữa ăn nhẹ mà không cần dùng bếp nấu

Cập Nhật Thông Tin

- ☐ Xác định xem tòa nhà công cộng nào có điều hòa không khí ở gần nhà quý vị nhất
- ☐ Qua nhà bạn bè, hàng xóm để kiểm tra họ có ổn không và nhờ người khác ghé qua nhà quý vị để kiểm tra
- ☐ Đăng ký Smart 911 để chia sẻ những thông tin sức khỏe có giá trị cho 9-1-1 trong trường hợp khẩn cấp

Đăng ký ngay hôm nay tại nola.gov/smart911 hoặc gọi 3-1-1 để nói chuyện với người đại diện!



NHẬN BIẾT CÁC DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH DO NẮNG NÓNG

Sốc Nhiệt

- Nhiệt độ cơ thể cao (từ 103°F trở lên)
- **Da nóng, đỏ, khô hoặc hơi ẩm**
- Mạch nhanh và mạnh
- Đau đầu, chóng mặt, buồn nôn, lú lẫn
- Mất ý thức

Sốc nhiệt là trường hợp cấp cứu y tế, hãy gọi 911 ngay!

Sau khi gọi điện, hãy di chuyển người đó đến nơi mát mẻ, mặc cho họ quần áo mát, và đặt họ vào bồn nước mát nếu có thể. KHÔNG cho họ uống bất kỳ thứ gì!

Kiệt Sức Do Nắng Nóng

- Đổ mồ hôi nhễ nhại, lạnh, da ướt và nhợt nhạt
- Chóng mặt, đau đầu, buồn nôn hoặc ói mửa
- Chuột rút cơ
- Mệt mỏi hoặc yếu
- Mất ý thức

Di chuyển người đó đến nơi mát mẻ, cởi quần áo, và mặc quần áo mát hoặc đặt họ vào bồn nước mát. CÓ THỂ cho họ uống vài ngụm nước!

Tìm kiếm trợ giúp y tế ngay lập tức nếu các triệu chứng kéo dài hơn một giờ!