

Mùa nóng đến rồi, hãy chuẩn bị sẵn sàng

Sóng nhiệt đang diễn ra thường xuyên hơn và khắc nghiệt hơn ở California. Sau đây là những điều quý vị cần biết và cách chuẩn bị.



Nắng nóng khắc nghiệt là gì?

Nắng nóng khắc nghiệt là khi nhiệt độ từ 90°F (32°C) trở lên trong hai ngày trở lên.



Biết rõ các dấu hiệu kiệt sức do nhiệt

Kiệt sức do nhiệt là khi cơ thể quý vị quá nóng do tiếp xúc lâu với nhiệt độ cao. Cơ thể quý vị có thể phản ứng theo những cách sau:

- Chóng mặt
- Đau đầu
- Đổ mồ hôi nhiều
- Chuột rút
- Buồn nôn
- Hụt hơi
- Yếu sức



Biết rõ cách nhận ra sốc nhiệt

- Nhiệt độ cơ thể trên 103°F
- Lú lẫn
- Ngất xỉu hoặc bất tỉnh



Ai có nguy cơ cao nhất bị sốc nhiệt?

- Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ
- Nhân viên làm việc ngoài trời
- Người trên 65 tuổi
- Người mắc bệnh hen suyễn
- Phụ nữ mang thai
- Người không có chỗ ở

Đây là cách quý vị có thể chuẩn bị trong trường hợp nắng nóng khắc nghiệt

Điều quan trọng nhất cần làm trong một đợt nắng nóng khắc nghiệt là giữ mát và an toàn bằng mọi cách có thể. Dưới đây là một số lời khuyên quan trọng cần biết.

Lời khuyên chung

- Chú ý đến thời tiết và báo cáo.
- Uống nước thường xuyên và tránh uống rượu hoặc caffeine.
- Không bao giờ để trẻ em hoặc thú cưng trong xe ô tô, dù chỉ vài phút.
- Nói chuyện với bác sĩ về thuốc của quý vị.
- Kiểm tra gia đình, bạn bè và hàng xóm.
- Thăm hỏi những người hàng xóm lớn tuổi hoặc người thân cao tuổi sống một mình.
- Truy cập calalerts.org/signup.html để đăng ký nhận các cảnh báo cấp cứu.
- Truy cập trang web chính thức của chính phủ Hoa Kỳ tại ready.gov/heat để biết thêm thông tin.



Nếu quý vị ở trong nhà

- Dự trữ thực phẩm, nước và đá lạnh.
- Cố gắng ở trong nhà từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.
- Luôn kéo rèm và đóng cửa sổ.
- Dùng vòi hoa sen hoặc bồn tắm mát mẻ.
- Ngâm chân hoặc tay trong nước lạnh.
- Sử dụng điều hòa không khí. Truy cập csd.ca.gov/energybills để được trợ giúp thanh toán.
- Quý vị không có điều hòa không khí? Hãy sử dụng quạt từ sớm trong ngày và ở nơi mát mẻ.
- Quý vị cũng có thể đến trung tâm thương mại, thư viện, trung tâm có hệ thống làm mát hoặc rạp chiếu phim.



Nếu quý vị ở ngoài trời

- Tránh hoạt động gắng sức từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.
- Nếu làm việc ngoài trời, hãy bắt đầu vào sáng sớm.
- Nếu có thể, hãy mang theo nhiều nước trước khi ra ngoài.
- Uống nước thường xuyên - đừng đợi cho đến khi quý vị khát.
- Nghỉ ngơi 20 phút một lần trong bóng râm hoặc trong nhà.
- Mặc quần áo mỏng, rộng rãi, đội mũ và thoa kem chống nắng (SPF 30+).
- Nếu quý vị cảm thấy chóng mặt hoặc yếu sức, hãy dừng lại ngay và làm mát cơ thể.
- Đến trung tâm thương mại, thư viện, trung tâm có hệ thống làm mát hoặc rạp chiếu phim để làm mát cơ thể.

Quý vị có thể tải miễn phí tài liệu này ở các định dạng khác, chẳng hạn như bản in cỡ chữ lớn, chữ nổi Braille hoặc dạng âm thanh. Gọi số (855) 699-5557 (TTY: 711), 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều, thứ Hai đến thứ Sáu. Cuộc gọi này miễn phí.

Blue Shield of California Promise Health Plan là tổ chức được cấp phép độc lập của Blue Shield Association

Thông báo không phân biệt đối xử

The company complies with applicable state laws and federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat them differently on the basis of race, color, national origin, ethnic group identification, medical condition, genetic information, ancestry, religion, sex, marital status, gender, gender identity, sexual orientation, age, mental disability, or physical disability. La compañía cumple con las leyes de derechos civiles federales y estatales aplicables, y no discrimina, ni excluye ni trata de manera diferente a las personas por su raza, color, país de origen, identificación con determinado grupo étnico, condición médica, información genética, ascendencia, religión, sexo, estado civil, género, identidad de género, orientación sexual, edad, ni discapacidad física ni mental. 本公司遵守適用的州法律和聯邦民權法律，並且不會以種族、膚色、原國籍、族群認同、醫療狀況、遺傳資訊、血統、宗教、性別、婚姻狀況、性別認同、性取向、年齡、精神殘疾或身體殘疾而進行歧視、排斥或區別對待他人。