

# EXTREME COLD RESPONSE

## **Thông tin cơ bản:**

Rét đậm, rét hại là khi nhiệt độ xuống thấp hơn bình thường nhiều và có thể gây nguy cơ cho sức khỏe và an toàn, ví dụ như bị cóng, bị hạ thân nhiệt, nhiễm độc chất cacbon monoxit và nguy cơ cháy do sử dụng các nguồn sưởi khác nhau.

## **Khi nhiệt độ bên ngoài rất thấp, hãy cẩn thận và lưu ý những điểm sau:**

- Cẩn thận nguy cơ cháy từ máy sưởi nhỏ và nến; giữ chúng xa các vật liệu dễ cháy.
- Lắp thiết bị báo khói và chất cacbon monoxit. (ít nhất mỗi tầng trong nhà cần có một thiết bị này).
- Ở trong nhà và dùng các nguồn sưởi an toàn.
- Không dùng than hay các thiết bị đốt khác có sản sinh ra khí cacbon monoxit ví dụ như lò nướng ở trong nhà.
- Khi ở ngoài trời thì giữ người khô và tránh nơi có gió.
- Mặc nhiều lớp quần áo thoải mái, nhẹ, ấm tốt hơn là một lớp quần áo giầy. Đi tất tay, mũ, và che miệng bằng khăn quàng để bảo vệ phổi.
- Uống nhiều đồ uống không cồn và ăn thức ăn giàu năng lượng.
- Đề phòng dấu hiệu bị cóng - bao gồm mất cảm giác và trắng hay tái ở da hoặc nổi mụn nước.
- Đề phòng các dấu hiệu hạ thân nhiệt – run lẩy bẩy, tê bì, đầu óc lẫn lộn, hay chóng mặt, không đứng vững, người yếu, nói không rõ tiếng và bị sốc.
- Tới cơ sở y tế ngay lập tức nếu bạn hay ai đó bạn biết có triệu chứng bị cóng hay bị hạ thân nhiệt.
- Gọi đường dây nóng 1 (800) 535-7252 nếu bạn thấy có người vô gia cư nào bị mắc ngoài trời lạnh. Sẽ có xe tới chỗ họ tới nơi tạm trú.

