

EXTREME HEAT DISASTER RESPONSE

Thông tin cơ bản:

Ở DC, kế hoạch khẩn cấp chống nóng sẽ được bắt đầu khi nhiệt độ thực (heat index – nhiệt độ chính xác khi cộng cả yếu tố độ ẩm với nhiệt độ cao) vượt 95°. Bạn có thể nghe tin tức nói có thể có nóng gắt hoặc cảnh báo sẽ có nóng gắt. Nhưng thông báo này có nghĩa như sau:

- Dự báo trời có thể nóng gắt có nghĩa là có thể nhiệt độ sẽ lên rất cao. Dự báo có thể nóng gắt được đưa ra khi nhiệt độ cao, hay nhiệt độ cộng với độ ẩm sẽ làm cho hầu hết mọi người thấy khó chịu và gây bệnh cho một số người.
- Cảnh báo nóng gắt có nghĩa là nóng gắt rất có thể xảy ra và có thể gây nguy hiểm tới tính mạng nếu không có biện pháp đối phó cẩn thận.

Cảnh báo nóng gắt được đưa ra khi nhiệt độ cao hoặc nhiệt độ cùng độ ẩm sẽ gây nguy hiểm cho đa số dân chúng.

Anh hưởng tới sức khỏe của nóng gắt:

Đột quy do nóng	Kiệt sức do nóng
<p>Những triệu chứng bệnh do nóng gây ra như kiệt sức do nóng hay đột quy do nóng hay xảy ra khi có nóng gắt. Trên thực tế, đột quy do nóng là một trong những bệnh do (trên 65 tuổi), những người có bệnh mãn tính và những người làm việc ngoài trời thường dễ bị bệnh do nóng. Đột quy do nóng xảy ra khi cơ thể không kiểm soát được nhiệt độ của mình: Nhiệt độ cơ thể tăng nhanh, cơ thể không vã được mồ hôi và không hạ được nhiệt độ. Nhiệt độ cơ thể lên tới 106°F hoặc cao hơn trong vòng 10 tới 15 phút. Đột quy do nóng có thể gây tử vong hoặc gây tàn tật vĩnh viễn nếu không khẩn cấp điều trị.</p> <p>Những triệu chứng của đột quy do nóng Những dấu hiệu có thể khác nhau nhưng có thể bao gồm những triệu chứng sau:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nhiệt độ cơ thể rất cao (trên 103°F)• Da đỏ, nóng và khô (không có mồ hôi)• Mạch đập nhanh, mạnh• Đau đầu dữ dội• Chóng mặt• Buồn nôn	<p>Kiệt sức do nóng là một chứng nhẹ hơn của những bệnh do nóng gây ra. Nó có thể xảy ra sau vài ngày ở trong nhiệt độ cao, và không uống đủ nước.</p> <p>Các triệu chứng của kiệt sức do nóng. Những dấu hiệu có thể khác nhau nhưng có thể bao gồm những triệu chứng sau:</p> <ul style="list-style-type: none">• Vã mồ hôi nhiều• Nhợt nhạt• Cơ bắp co thắt• Mệt mỏi• Yếu• Chóng mặt• Nhức đầu• Buồn nôn hoặc nôn• Ngất• Da: có thể lạnh và ẩm• Nhịp mạch nhanh và yếu• Thở nhanh và nông

Trong trường hợp có nóng gắt:

- Ở trong nhà càng nhiều càng tốt
- Bật quạt hoặc điều hòa.
- Không được để trẻ em hay vật nuôi trong xe.
- Uống nhiều nước.
- Mặc quần áo sáng màu nhẹ và rộng rãi.
- Bôi kem chống nắng ít nhất 20 phút trước khi ra ngoài (SPF 15-30 là tốt nhất).
- Hạn chế mặt trời chiếu vào (mặt trời nóng nhất từ 10 giờ sáng tới giờ chiều).
- Để ý những triệu chứng suy kiệt do nóng hay đột quy do nóng.
- Nếu bạn không có phòng mát, hãy tới một trong các trung tâm làm mát của thành phố có ở nhiều nơi tại DC .

