



COUNTY OF ORANGE – HEALTH CARE AGENCY

PRESS RELEASE

THÔNG BÁO CẤP THỜI: 8/31/22

Liên Lạc: Thông Tin Liên Lạc HCA
HCAComm@ochca.com
(714) 834-2178

NHIỆT ĐỘ CAO TẠI QUẬN CAM CÓ NGUY CƠ ĐƯA ĐẾN CÁC BỆNH TẬT VÌ QUÁ NÓNG

(Santa Ana, CA) – Nhiệt độ hầu hết các nơi tại Quận Cam có thể sẽ gia tăng lên đến hơn 90 F bắt đầu từ ngày thứ Tư 31 tháng Tám và sẽ tăng lên đến mức độ cao nhất của 90s độ và vượt qua ở mức hơn 100 F cho đến ngày thứ Hai 5 tháng Chín. Nhiệt độ cao gia tăng nguy cơ gây ra các chứng bệnh liên quan đến nhiệt độ ngoài trời quá nóng như bệnh kiệt sức vì nóng hay bệnh say nắng cho người người dễ bị cảm ứng vì nóng.

Nếu bị phơi bày quá lâu trước các nhiệt độ khắc nghiệt có thể bị các trường hợp nguy hiểm như bị vộp bẻ vì nhiệt hay bị say nắng và có thể ngay cả tử vong. Các triệu chứng của kiệt sức vì nóng có thể bao gồm kể cả đổ mồ hôi, các bắp thịt bị vộp bẻ, trở nên yếu ớt, nhức đầu, buồn nôn hay nôn mửa và chóng mặt.

Những dấu hiệu vì say nắng có thể bao gồm nhiệt độ cơ thể cao tột độ, bất tỉnh, lẫn lộn, da nóng và khô (không đổ mồ hôi), mạch máu đập nhanh và mạnh, và đau đầu như búa bổ. Nếu triệu chứng say nắng xảy ra, phải lập tức gọi ngay cho sự cứu cấp y tế. Chuyển nạn nhân vào khu vực có bóng mát và bắt đầu hạ nhiệt độ trong thân thể của họ bằng nước lạnh.

Các biện pháp phòng ngừa đề nghị để ngăn ngừa các chứng bệnh liên quan đến nhiệt độ bao gồm:

- Uống thật nhiều nước, đừng đợi cho đến khi bạn bị khát.
- Mặc quần áo mỏng, và rộng rãi.
- Tránh ánh nắng mặt trời nếu có thể được, và khi đi dưới ánh nắng mặt trời phải đội mũ có vành rộng và bôi kem chống nắng.
- Tránh các hoạt động mạnh mẽ nếu bạn ở ngoài trời và trong các cơ sở không có máy điều hòa không khí. Nếu bạn phải làm việc ngoài trời, nên nghỉ ngơi thường xuyên và tạm nghỉ để lấy sức trở lại trong khu vực có bóng mát
- Không bao giờ được để trẻ em, người cao niên và thú vật không có người canh gác trong xe đóng kín hay các xe khác
- Trông chừng những người như lác giềng, những người có nguy cơ cao và bảo đảm họ ở trong tình trạng mát mẻ - kể cả những vị cao niên sống độc thân, những người đau tim hay phổi, và các thiếu nhi.
- Hãy ở trong nhà nơi mát mẻ, nếu nhà bạn không có máy điều hòa không khí, hãy đến viếng các nơi công cộng như các khu thương mại và thư viện để được mát mẻ.

Muốn biết thêm chi tiết về các chứng bệnh liên quan đến nhiệt độ, xin vào trang mạng của các Cơ Quan Bài Dịch (CDC) tại <http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat>.

###