



COUNTY OF ORANGE – HEALTH CARE AGENCY

PRESS RELEASE

Thông Báo Cấp Thời: 9/6/22

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

CẢNH BÁO VỀ NHIỆT ĐỘ NÓNG TRIỂN HẠN TẠI QUẬN CAM

(Santa Ana, CA) – Nha Khí Tượng Quốc Gia đã ước tính nhiệt độ cao tiếp tục lên đến mức độ cao hơn 90F và ở mức độ vượt qua 100F tại nhiều thành phố tại Quận Cam cho đến ngày thứ Sáu, 9/9. Các cư dân được khuyến khích nên lưu ý tránh những căn bệnh gây ra vì độ nóng, đặc biệt những người lớn tuổi, thiếu nhi, những người làm việc ngoài trời, các vận động viên và những người có bệnh nền và đặc biệt dễ bị ảnh hưởng đến sức khỏe từ việc nóng quá độ.

Các cư dân không tiếp cận được với cơ sở có máy điều hòa không khí được khuyến cáo nên tìm những trung tâm mát trong khu vực của quý vị. Những trung tâm mát mẻ hoàn toàn miễn phí, những địa điểm có máy điều hòa không khí bên trong là những nơi quý vị có thể được mát mẻ khi điều kiện thời tiết nóng khắc nghiệt. Muốn biết thêm chi tiết những trung tâm mát gần quý vị, xin gọi 2-1-1 hay vào <https://ocsheriff.gov/coolingcenters>.

Coi chừng và nên biết phải làm điều gì khi bị các chứng [bệnh liên quan đến độ nóng](#), như kiệt sức vì nhiệt hay say nắng. Xin gọi 911 ngay lập tức nếu quý vị nhìn thấy những triệu chứng này: nhiệt độ thân thể (103F hay cao hơn), nôn mửa, choáng váng, lẫn lộn, và nóng, đỏ, khô, hay da ẩm ướt. Say nắng là một tình trạng y khoa khẩn trương.

Các trường học và các tổ chức thể thao được khuyến cáo tối thiểu hóa các hoạt động ngoài trời và giáo dục thể chất để bảo vệ học sinh tránh khỏi các bệnh tật hay thương tích liên quan đến nhiệt độ.

Những đề nghị thận trọng để ngăn ngừa các bệnh liên quan đến nhiệt độ nóng bao gồm:

- Uống thật nhiều nước, đừng đợi cho đến khi quý vị bị khát nước.
- Mặc quần áo mỏng và rộng rãi.
- Tránh khỏi mặt trời nếu có thể được, và khi dưới ánh nắng mặt trời phải đội nón rộng vành và bôi kem chống nắng.

- Tránh các hoạt động nặng nhọc nếu quý vị ở ngoài trời và trong khu vực cơ sở không có máy điều hòa không khí. Nếu quý vị làm việc ngoài trời nên nghỉ thường xuyên và làm tươi mát lại bằng những sự nghỉ ngơi thường xuyên trong khu vực mát.
- **Không bao giờ được rời trẻ em, người lớn tuổi hay thú vật không có người canh giữ trong xe bị đóng kín hay những loại xe khác,**
- Xem xét những người, như các hàng xóm, những người có nguy cơ cao bảo đảm họ phải ở trong khu vực mát mẻ - kể cả những người cao niên sống độc thân, những người bị bệnh tim phổi, và các em nhỏ.
- Hãy ở trong nhà mát mẻ - nếu nhà quý vị có máy điều hòa không khí, viếng thăm các khu vực công cộng như khu thương xá và các thư viện để giữ được mát mẻ.

Muốn biết thêm thông liên quan đến các bệnh do nhiệt độ nóng gây ra, xin vào trang mạng Cơ Quan Bài Dịch Liên Bang tại <http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat>.

###