

Chống nóng

Tờ thông tin về sức nóng và sức khỏe

Nóng quá mức là gì và có nguy hiểm cho sức khỏe của tôi không?

Nóng quá mức hay các đợt nắng nóng là những giai đoạn thời tiết nóng bất thường. Biến đổi khí hậu đang khiến có nhiều ngày nóng hơn và những đợt nắng nóng dữ dội hơn ở Úc.

Nóng quá mức có thể gây bệnh nặng, phải nhập viện và thậm chí tử vong. Trước, trong và sau những khoảng thời gian nắng nóng, điều quan trọng là quý vị phải giữ người cho mát và có đủ nước.

Các bệnh liên quan đến sức nóng là gì?

Cơ thể quý vị thường tự giữ cho mát bằng cách đổ mồ hôi và bơm nhiều máu tới da hơn.

Ở nhiệt độ rất cao, hoặc nếu quý vị năng động khi trời nóng, hệ thống làm mát tự nhiên của cơ thể quý vị có thể bắt đầu yếu đi. Nhiệt độ cơ thể quý vị có thể tăng lên đến mức nguy hiểm, dẫn đến các bệnh nặng liên quan đến sức nóng bao gồm say nắng và kiệt sức vì nóng. Bệnh nhẹ hơn vì sức nóng bao gồm chuột rút vì nóng và rôm sảy. Sự căng thẳng của cơ thể khi cố gắng giữ cho mát cũng có thể làm các triệu chứng của một số bệnh nền hiện có trở nên trầm trọng hơn. Ví dụ, người mắc bệnh tim có thể cảm thấy chóng mặt hoặc thậm chí lên cơn đau tim.

Bệnh vì sức nóng có thể ảnh hưởng đến bất kỳ ai và dễ xảy ra hơn khi quý vị bị thiếu nước và không thể tiết ra đủ mồ hôi để giúp làm mát cơ thể. Nên biết các dấu hiệu của bệnh vì sức nóng, cách sơ cứu, và cách kiếm sự trợ giúp.

Ai là người có nguy cơ cao nhất?

Trời nóng có thể ảnh hưởng đến tất cả mọi người, nhưng một số người dễ bị nguy hiểm hơn.



Người từ 65 tuổi trở lên



Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ*



Phụ nữ mang thai



Người vô gia cư



Người bị một số bệnh như bệnh tim, bệnh phổi, tiểu đường, bệnh thận, bệnh thần kinh, và bệnh tâm thần



Người cô lập trong xã hội



Nhân công làm việc ngoài trời

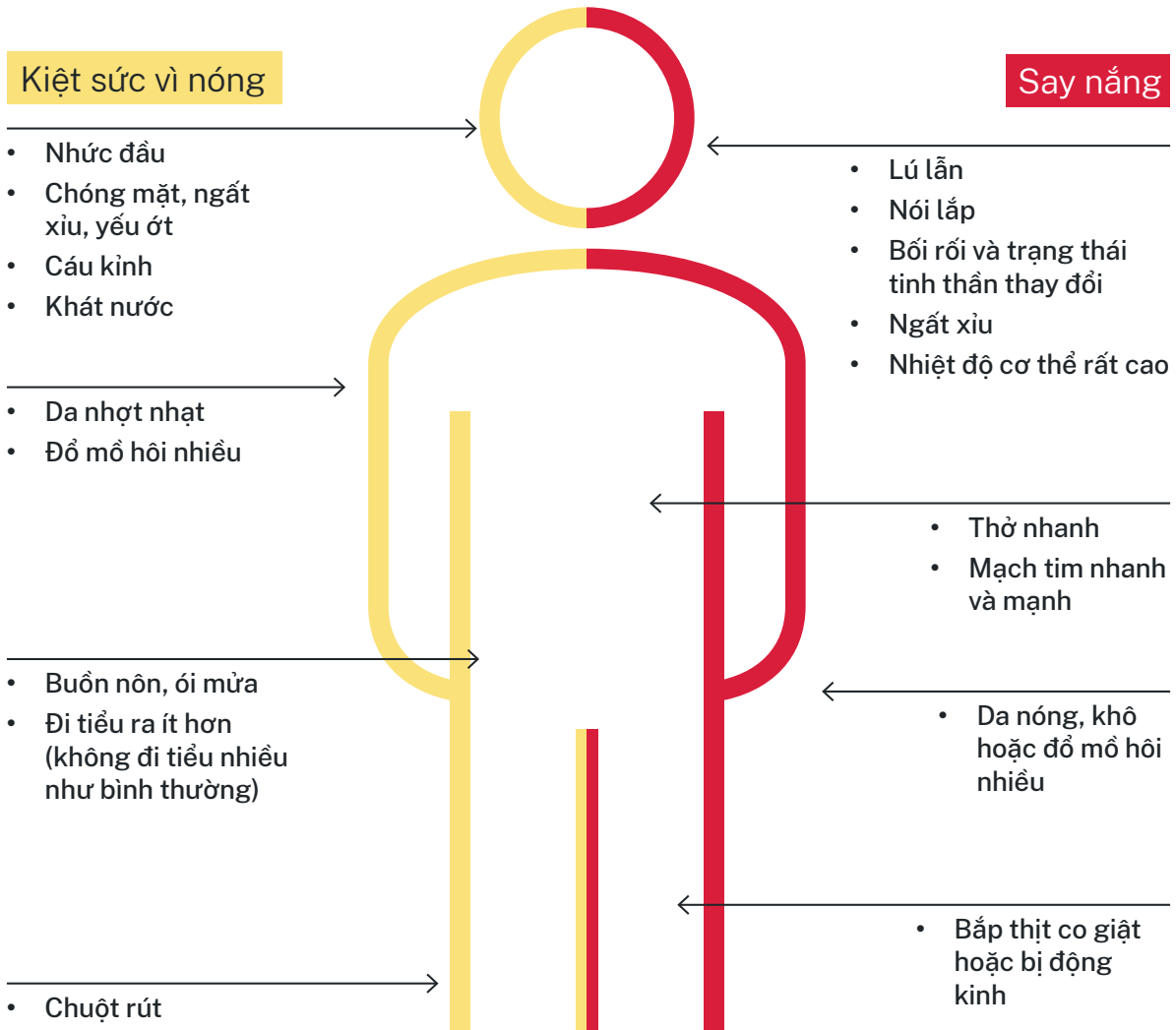
*Để có lời khuyên chuyên biệt về việc giữ an toàn cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ khi trời nóng, tải về [Tờ thông tin về trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ](#).

Chống nóng

Tờ thông tin về sức nóng và sức khỏe



Nhận biết các dấu hiệu kiệt sức vì nóng và say nắng



Sơ cứu

Kiệt sức vì nóng cần được điều trị vì có thể bị nặng lên rất nhanh.

- Làm cho người mát đi (xem bên dưới)
- Uống nước.

Nếu các triệu chứng không bớt thì đi tìm sự chăm sóc y tế. Gọi cho bác sĩ hoặc healthdirect theo số **1800 022 222**.

Nếu các triệu chứng trở nên trầm trọng hơn và quý vị lo ngại bị say nắng, gọi ngay cho ba số không (000).

Sơ cứu

Say nắng là điều cực kỳ nghiêm trọng. Gọi ngay ba số không (000).

Hỏi ý kiến bác sĩ trước khi dùng aspirin, ibuprofen hoặc paracetamol để chữa trị các triệu chứng say nắng, vì các thuốc này có thể gây hại.

- Làm cho người mát đi (xem bên dưới)
- Nằm xuống và để chân lên cao
- Uống từng ngụm nước nhỏ nếu được.



Cách làm cho người mát đi

- Tránh nóng và tới một nơi mát hơn trong nhà hoặc nơi có bóng mát ngoài trời.
- Nới lỏng hoặc cởi bớt quần áo.

- Bắt đầu làm cho người mát đi bằng mọi cách có thể làm được: dùng bình xịt nước mát, đắp miếng bọt biển hoặc vải ẩm và mát, làm ướt quần áo và da, tắm nước mát trong bồn hay dưới vòi hoa sen, chườm túi nước đá hoặc dùng khăn ẩm quấn nước đá đập nhỏ để lên cổ, háng và nách.

Chống nóng

Tờ thông tin về sức nóng và sức khỏe



Nhận biết dấu hiệu bị chuột rút vì nóng và rôm sảy

Bệnh vì sức nóng	Dấu hiệu	Sơ cứu
Chuột rút vì nóng	<ul style="list-style-type: none">Chuột rút và cơ giật đau đớn vì cơ thể bị mất muối do đổ mồ hôi quá nhiều.	<ul style="list-style-type: none">Uống nướcNghỉ ngơi.
Rôm sảy	<ul style="list-style-type: none">Phát ban đỏ, ngứa với những vết sưng nhỏ hoặc mụn nước do đổ mồ hôi quá nhiều làm tắc nghẽn các tuyến mồ hôiCổ, háng, nách, mặt trong khuỷu tay và dưới ngực là những nơi có thể bị rôm sảy.	<p>Rôm sảy thường hết mà không cần điều trị, và có thể được cải thiện bằng cách giữ cho da mát và khô.</p> <p>Tới trang mạng healthdirect để biết thêm chi tiết về cách chữa trị rôm sảy, và khi nào cần tìm lời khuyên về y tế.</p>



Nếu tôi đang có bệnh nền thì sao?

Sức nóng có thể làm một số bệnh trở nên nặng hơn như bệnh tim, bệnh phổi, tiểu đường, bệnh thận, bệnh thần kinh và bệnh tâm thần.

Điều quan trọng là quý vị phải hỏi bác sĩ về việc trời nóng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe hoặc thuốc men của mình ra sao. Nếu bác sĩ đã nói

quý vị hạn chế uống nước, hãy hỏi xem quý vị nên uống bao nhiêu nước khi trời nóng.

Để biết thêm chi tiết, truy cập:

[health.nsw.gov.au/environment/beattheheat/Pages/existing-conditions](https://www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat/Pages/existing-conditions)

Các lời khuyên để tự chuẩn bị cho quý vị và nhà cửa trước khi trời nóng



- Kiểm tra xem máy điều hòa không khí, quạt, tủ lạnh, và tủ đá có chạy tốt không.
- Tìm hiểu về cách [bảo quản thực phẩm và thuốc men an toàn](#) khi trời nóng, nhất là trong khi và sau khi bị mất điện.
- Lập kế hoạch với gia đình, bạn bè và hàng xóm để giữ liên lạc khi trời nóng, và biết phải gọi cho ai nếu quý vị cần được giúp đỡ.
- Bảo đảm quý vị có chi tiết liên lạc của bác sĩ, dược sĩ, hoặc các nguồn tư vấn sức khỏe tốt khác như [Healthdirect](#).
- Hỏi bác sĩ nếu quý vị không biết chắc về tình trạng sức khỏe của mình hoặc thuốc men có thể ảnh hưởng ra sao đến khả năng chịu đựng của quý vị khi trời nóng.
- Bảo đảm có đủ thực phẩm và thuốc men cho mọi người trong nhà để quý vị không phải đi ra ngoài khi trời nóng.
- Biết những nơi trong vùng gần quý vị để tới tránh nóng. Những nơi có thể mát hơn nhà quý vị gồm có:
 - các tòa nhà công cộng có máy lạnh như thư viện và trung tâm mua sắm
 - các công viên có nhiều cây xanh và bóng mát
- Nếu được, hãy xét đến việc sửa đổi nhà cửa để làm nhà mát hơn. Những thay đổi có thể bao gồm việc gắn màn chắn, màn cửa, mái hiên bên ngoài, cửa chớp hoặc các món che nắng khác để ngăn ánh nắng khỏi chiếu vào cửa sổ, và gắn cách nhiệt cho nhà. Có thêm nhiều thông tin tại [Nhà của Quý vị](#).

Chống nóng

Tờ thông tin về sức nóng và sức khỏe



Các lời khuyên để tự giữ cho người mát mẻ và có đủ nước khi trời nóng

Trước, trong và sau một khoảng thời gian nắng nóng, điều quan trọng là quý vị giữ cho người mát mẻ và có đủ nước bằng cách uống nước.



Tự giữ cho người mát mẻ

- Tránh đi ra ngoài càng nhiều càng tốt khi trời nóng nhất trong ngày.
- Chỉ vận động thể chất vào những lúc trời mát hơn.
- Mặc quần áo mỏng nhẹ, rộng rãi.
- Lấy nước lạnh thấm lên da.
- Để túi nước đá hoặc khăn ẩm có quần nước đá đập nát lên quanh cổ và vai.
- Tắm nước mát trong bồn hoặc dưới vòi hoa sen, hoặc ngồi ngâm chân trong nước lạnh.
- Khi ra ngoài trời, thoa kem chống nắng, đeo kính mát và đội mũ rộng vành để bảo vệ mắt, mặt và da đầu.



Giữ nhà mát mẻ

- Mở máy điều hòa không khí nếu có. Nếu không có thì mở quạt điện.
- Đóng màn cửa và màn hình để che nắng, và hãy ở chỗ mát nhất trong nhà.
- Dùng bếp lò và lò nướng càng ít càng tốt vì các lò này có thể làm nhà nóng lên.
- Khi ngoài trời trở nên mát hơn, hãy mở cửa sổ và cửa ra vào để hơi ẩm thoát ra và gió mát thổi vào.



Giữ cho người đủ nước

- Thường xuyên uống nhiều nước ngay cả khi quý vị không cảm thấy khát.
 - Hỏi bác sĩ nếu họ đã nói quý vị hạn chế uống nước.
- Mang theo chai nước khi đi ra ngoài.



Để biết thêm thông tin, lời khuyên và mẹo vặt:

Quét mã QR hoặc truy cập:

www.health.nsw.gov.au/beattheheat