

BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ GIỮ MÁT?



- Ở trong nhà càng nhiều càng tốt



- Hạn chế tiếp xúc với ánh nắng mặt trời



- Tránh các hoạt động gắng sức từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều khi mặt trời ở mức nóng nhất



- Dành thời gian nóng nhất trong ngày ở khu vực mát mẻ hoặc có bóng râm



- Ăn uống cân bằng, nhẹ nhàng và đều đặn



- Uống nhiều nước. Những người có vấn đề về giữ nước nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi tăng lượng nước uống vào



- Tránh đồ uống có cồn vì chúng có thể làm tăng nguy cơ mất nước



- Mặc quần áo rộng rãi, mỏng nhẹ và sáng màu, có thể che chắn càng nhiều càng tốt



- Bảo vệ mặt và đầu của bạn bằng cách đội mũ rộng vành



- Không bao giờ để trẻ em hoặc vật nuôi một mình trong xe đang đỗ



- Để ý đến gia đình, bạn bè và hàng xóm của bạn, đặc biệt nếu họ sống một mình

CẦN LÀM GÌ TRONG THỜI GIAN CẢNH BÁO NÓNG NÓNG

- ☀️ GIỮ MÁT
- ☀️ UỐNG ĐỦ NƯỚC
- ☀️ ĐỂ Ý ĐẾN HÀNG XÓM CỦA BẠN

3-1-1

24/7 cho tất cả các dịch vụ của thành phố

www.brampton.ca

 BRAMPTON

 BRAMPTON

CẢNH BÁO NẮNG NÓNG ĐƯỢC ĐƯA RA KHI NÀO?

Cơ Quan Sức Khỏe Công Cộng Vùng Peel đưa ra Cảnh Báo Nắng Nóng khi nhiệt độ ban ngày được dự kiến là thấp nhất ở mức 31°C theo dự báo, nhiệt độ ban đêm là từ 20°C trở lên và/hoặc chỉ số nóng bức thấp nhất là 40°C. Thời gian diễn ra hiện tượng này là hai ngày. Thông tin thêm về các cảnh báo có tại: www.peelregion.ca/health/heat



CẢNH BÁO NẮNG NÓNG KÉO DÀI ĐƯỢC ĐƯA RA KHI NÀO?

Cơ Quan Sức Khỏe Công Cộng Vùng Peel đưa ra Cảnh Báo Nắng Nóng Kéo Dài khi nhiệt độ ban ngày được dự kiến là thấp nhất ở mức 31°C theo dự báo, nhiệt độ ban đêm là từ 20°C trở lên và/hoặc chỉ số nóng bức thấp nhất là 40°C. Thời gian diễn ra hiện tượng này là ba ngày trở lên.

CÁC ĐỊA ĐIỂM GIẢM NHIỆT?

Các Địa Điểm Giảm Nhiệt là các cơ sở trong thành phố để công chúng có thể tiếp cận, nơi cư dân có thể đến cho mát và nhận thông tin liên quan đến an toàn khi nắng nóng. Những địa điểm này đều có trên khắp Brampton trong thời gian có hiện tượng nắng nóng. Các cơ sở sau đây đóng vai trò là Địa Điểm Giảm Nhiệt:

Các Cơ Sở trong Thành Phố

- Trung Tâm Giải Trí
- Thư Viện
- Trung Tâm Dân Sự
- Toà Thị Chính



Hãy chắc chắn bạn đã kiểm tra trang web của Thành Phố để biết các thay đổi/cập nhật.

CÁC DẤU HIỆU VÀ CÁCH ĐIỀU TRỊ CHO BỆNH LIÊN QUAN ĐẾN NẮNG NÓNG LÀ GÌ?

CHÁY NẮNG:

Đỏ, đau, sưng da, phỏng rộp, sốt và đau đầu

ĐIỀU TRỊ:

Giữ yên các vết mụn nước phỏng rộp để nhanh lành và tránh nhiễm trùng. Nếu vết phỏng rộp bị vỡ, hãy dùng băng khô vô trùng để băng lại. Những trường hợp nghiêm trọng cần được bác sĩ thăm khám.

CHUỘT RÚT DO NẮNG NÓNG:

Đổ mồ hôi nhiều có thể gây ra co thắt cơ đau đớn, thường ở chân nhưng cũng có thể ở bụng.

ĐIỀU TRỊ:

Dùng lực ấn mạnh lên các cơ bị chuột rút hoặc xoa bóp nhẹ nhàng để giảm co thắt và uống từng ngụm nước. Nếu xảy ra hiện tượng buồn nôn, hãy ngừng uống từng ngụm nước. Di chuyển người đó đến nơi mát mẻ hơn để nghỉ ngơi ở tư thế thoải mái. Quan sát kỹ người đó để biết những thay đổi về tình trạng bệnh.

KIỆT SỨC DO NẮNG NÓNG:

Đổ mồ hôi nhiều, suy nhược, da lạnh, nhợt nhạt và nhợt nhợt, mạch yếu, ngất xỉu và nôn mửa, nhiệt độ bên trong cơ thể thường là 38,8°C hoặc cao hơn, nhưng cũng có thể là nhiệt độ bình thường.

ĐIỀU TRỊ:

Đưa người đó ra khỏi nơi có ánh nắng, chuyển họ đến một môi trường mát mẻ hơn, đặt họ nằm xuống và nới lỏng quần áo, đắp khăn ướt mát, cho uống từng ngụm nước. Nếu buồn nôn, ngừng uống từng ngụm nước; nếu vẫn tiếp tục nôn mửa, hãy tìm sự chăm sóc y tế ngay lập tức.

ĐỘT QUỴ DO NẮNG NÓNG:

Trường hợp cấp cứu y tế nghiêm trọng, nhiệt độ cơ thể cao (từ 41°C trở lên), da khô, nóng, mạch nhanh và mạnh, nói không mạch lạc, mất phương hướng, lú lẫn, có thể bất tỉnh.

ĐIỀU TRỊ:

 Gọi 9-1-1

NẾU KHÔNG THỂ ĐƯA NGƯỜI ĐÓ ĐẾN NƠI CÓ TRỢ GIÚP Y TẾ NGAY, HÃY LÀM NHỮNG VIỆC SAU ĐÂY:

- Di chuyển người đó đến một môi trường mát mẻ hơn
- Cởi bỏ quần áo bên ngoài
- Giảm nhiệt độ cơ thể bằng cách sử dụng nước hơi ấm (không lạnh) để tắm/lau cho người đó
- Không cho uống nước

Bạn có biết rằng trong thời gian cảnh báo nắng nóng hoặc cảnh báo nắng nóng kéo dài, Thành Phố Brampton sẽ kích hoạt một số phương pháp để giúp người dân đối phó với nắng nóng?

Các phương pháp đó bao gồm các hồ bơi, các khu vực phun nước và các trung tâm giải trí đang nới lỏng quy định về lang thang không mục đích và kéo dài giờ hoạt động trong thời gian diễn ra hiện tượng nắng nóng.



Mọi người được khuyến khích hạn chế hoạt động ngoài trời. Bạn cũng nên tránh nắng, uống nhiều nước và ở những nơi có máy lạnh. Người cao tuổi và trẻ nhỏ đặc biệt có nguy cơ, và người dân nên để ý đến bạn bè và gia đình, những người mà bạn nghĩ có thể dễ bị tổn thương.

Để biết thêm thông tin về cách giữ mát, hãy truy cập: www.brampton.ca