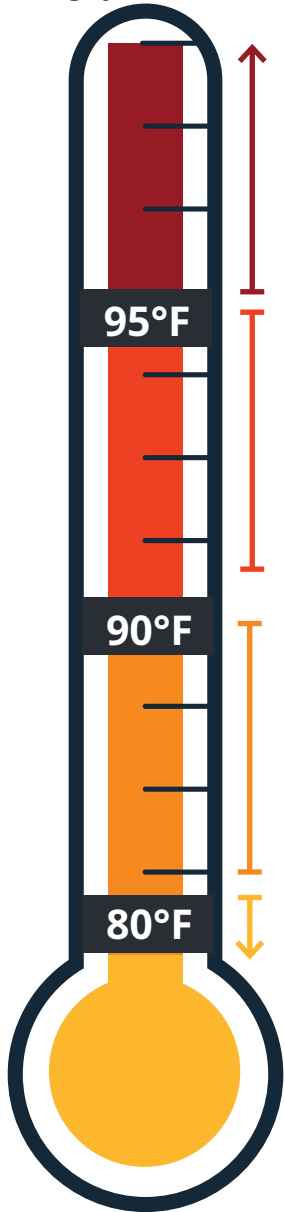




Độc Nóng bức

Cần phải làm gì khi trong nhà quá nóng

Nhiệt có thể tấn công bạn bất ngờ. Hãy sử dụng nhiệt kế để kiểm tra nhiệt độ trong nhà cả ngày. Khi thời tiết nóng lên, đây là cách để giữ an toàn.



Trên 95°F – Nhiệt khẩn cấp

- Nếu bạn mắc kẹt ở nhà, **hãy nhờ ai đó đến kiểm tra hoặc giúp đỡ.**

Bắt đầu **hạ nhiệt bằng quạt và nước.**

- **KHÔNG** dùng quạt nếu da bạn không ướt. Nếu da bạn không ướt khi trời đang rất nóng thì việc dùng quạt có thể khiến bạn nóng hơn.

91-95°F – Nhiệt độ rất cao

- Nếu nhà bạn có điều hòa, ngay lập tức **đề nhiệt độ ở 80°F**. Bật quạt để điều hòa không khí tốt hơn.
- Không có điều hòa? Đến một nơi mát mẻ hơn chẳng hạn như thư viện, trung tâm thương mại, nơi trú ẩn công cộng có máy lạnh hoặc nhà bạn bè.
- Nếu bạn phải ở nhà, hãy **làm mát bằng quạt và nước.**

80-90°F – Nhiệt độ vừa phải

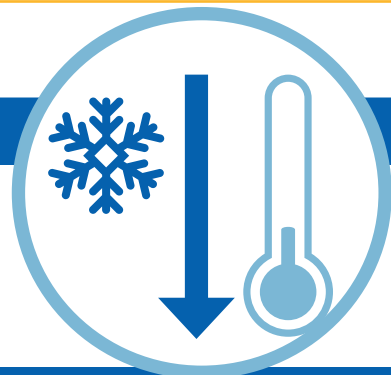
- Nếu nhà bạn có điều hòa, **hãy bật nhiệt độ ở mức 80°F** và dùng quạt để giúp lưu thông khí.
- Nếu bạn không có điều hòa, hãy **làm mát bằng quạt và nước.**
- Nếu trong nhà vẫn nóng, hãy đến nơi mát mẻ hơn nếu được.

Dưới 80°F – Nhiệt dễ chịu

- Tận hưởng ngày của bạn như bình thường. Kiểm tra nhiệt độ thường xuyên.
- Uống nhiều nước.
- Nếu bạn bắt đầu thấy nóng, hãy **làm mát bằng quạt và nước.**

Làm mát bằng quạt và nước

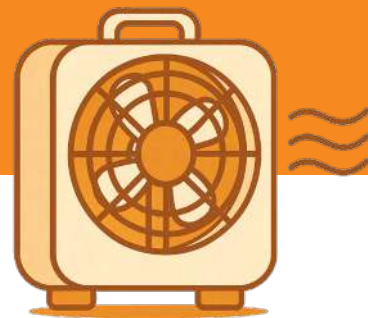
- Làm ướt da và hướng quạt vào người.
- Chườm túi đá lên nhiều vùng trên cơ thể nhất có thể, bao gồm má, lòng bàn tay và lòng bàn chân.
- Ngâm tay hoặc chân vào nước lạnh.





Đừng thổi hơi nóng!

Sử dụng quạt đúng cách để giữ mát.



Trong thời tiết nóng bức, quạt có thể là giải pháp cứu cánh nhưng chỉ khi sử dụng đúng cách. Quạt không làm mát không khí mà chỉ giúp không khí di chuyển, vì vậy kết hợp quạt với nước sẽ giúp cơ thể bạn hạ nhiệt nhanh hơn. Sau đây là cách để luôn mát mẻ an toàn khi kết hợp quạt và nước cùng lúc.

 Khi nhiệt độ tăng trên 95°F, việc dùng quạt mà không làm ướt da thực sự có thể khiến bạn thấy nóng hơn!

Bước 1: Làm ướt da



- **Vẩy, phun sương hoặc lau da bằng nước.** Việc này mô phỏng hiện tượng đổ mồ hôi! Diện tích vùng da có thể phủ nước lên càng lớn thì hiệu quả làm mát càng cao!
- **Giữ ẩm cho da và không để da khô hoàn toàn** nếu bạn vẫn còn thấy nóng. Giữ ẩm thường xuyên bằng bình xịt, tắm nước mát hoặc sử dụng máy phun sương tự động.

Bước 2: Sử dụng quạt để làm mát nhanh hơn



- **Ngồi trước quạt.** Luồng khí thổi giúp làm khô nước trên da và giúp bạn hạ nhiệt.
- Tìm chỗ **râm mát** khi bạn ở ngoài trời.
- *Nếu không có nhiệt kế để kiểm tra nhiệt độ có trên 95°F hay không, hãy sử dụng quạt cho đến khi bạn cảm thấy khó chịu. Sau đó làm ướt da lần nữa.*

Bước 3: Lặp lại khi cần

- **Vẫn còn thấy nóng?** Thoa thêm nước (lạnh) và quạt thêm lần nữa. Hãy thử tắm nước lạnh hoặc ngâm tay chân trong nước lạnh.
- Thực hiện thường xuyên để giúp cơ thể hạ nhiệt.

QUAN TRỌNG: Nếu bạn bắt đầu cảm thấy không khỏe, **hãy đi đến nơi mát hơn và uống nước. Nếu các triệu chứng không cải thiện, hãy tìm đến chăm sóc khẩn cấp.**

Cách hạ nhiệt sẽ tùy thuộc vào nơi bạn ở. Quạt và nước sẽ phát huy tốt nhất khi được điều chỉnh phù hợp với môi trường xung quanh. Sau đây là cách giúp bạn sử dụng chúng một cách an toàn dù bạn ở nhà, ngoài trời hay trong lều.

Tại nhà



- Nếu nhà bạn có **điều hòa**, hãy bật nhiệt độ ở mức **80°F** và dùng quạt để lan tỏa khí mát.
- Đặt quạt tại những vị trí mà bạn hay ngồi nhất.

Ngoài trời



- **Tìm chỗ râm mát trước khi dùng quạt.** Nếu không khí xung quanh bạn quá nóng, quạt sẽ chỉ đẩy không khí nóng vào người bạn thay vì làm mát.
- **Kết hợp quạt với nước.** Xịt hơi sương hoặc dùng khăn ướt để giữ mát.

Trong lều



- **Quạt giúp di chuyển không khí, nhưng lều thì giữ nhiệt.** Mở cửa sổ, lỗ thông hơi hoặc cửa ra vào để không khí mát có thể tràn vào và giúp quạt hoạt động tốt hơn.
- **Đặt quạt để đưa luồng khí mát bên ngoài vào trong nhà** khi nhiệt độ xuống thấp vào buổi tối. Nếu lều của bạn quá nóng, hãy tìm nơi râm mát, có gió hoặc có máy lạnh nếu có thể.



Quét mã để đọc

