

Kế hoạch hành động và bảng lời khuyên dành cho nhiệt nóng

Dành cho bệnh nhân

Tờ thông tin này cung cấp các lời khuyên và giúp lập kế hoạch cho bệnh nhân và người chăm sóc về cách giữ an toàn trong thời tiết nóng bức.

Nhiệt độ cao có hại cho sức khỏe của bạn. Nhiệt độ không quá cao vẫn có thể gây nguy hiểm

Thời tiết nóng làm tăng nguy cơ say nắng, say nóng, đau tim, đột quỵ, mất nước, khủng hoảng tinh thần và nhiều vấn đề sức khỏe khác.

Các yếu tố như độ ẩm có thể khiến bạn cảm thấy nóng hơn ngay cả khi nhiệt độ không cao, và cường độ ánh nắng mặt trời có thể khiến đột nóng trở nên nguy hiểm hơn. **Nhiệt độ cao vào ban đêm** hoặc nhiệt độ bất thường ở nơi bạn sống có thể đặc biệt nguy hiểm.

Rủi ro nhiệt độ cục bộ có thể được kiểm tra tại đây: <https://ephtracking.cdc.gov/Applications/HeatRisk/>

Tôi sẽ kiểm tra dự báo thời tiết địa phương tại đây:

Tôi có thể gặp nguy hiểm khi nhiệt độ lên cao:

Nếu bạn cảm thấy nóng ngay cả khi không có khuyến cáo hay cảnh báo về nhiệt độ cao, hãy dùng các lời khuyên sau để đảm bảo an toàn.

Đi đến những nơi mát hơn nếu bạn cảm thấy nơi bạn đang ở quá nóng bức



Nhà của người thân hoặc bạn bè có máy điều hòa



Nơi thờ phụng



Các doanh nghiệp địa phương, trung tâm cộng đồng và trung tâm mua sắm



Khu vực có bóng râm

Để giải nhiệt, tôi sẽ: _____

Nếu cần, tôi có thể đến: _____

Tôi sẽ đến đó bằng cách: _____

Biết phải làm gì nếu bạn hoặc người xung quanh gặp vấn đề liên quan đến nhiệt nóng

Say nóng so với sốc nhiệt

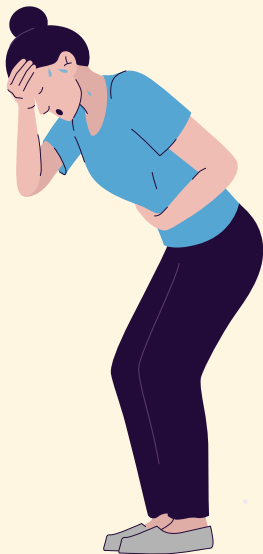
Say nóng

Các triệu chứng say nóng cần được chăm sóc y tế khẩn cấp bao gồm

- cảm thấy yếu hoặc cực kỳ mệt mỏi
- buồn nôn
- đổ nhiều mồ hôi
- cảm thấy choáng váng hoặc như thế sắp ngã đi

Điều trị:

- Tìm sự chăm sóc tại phòng cấp cứu bệnh viện
- Uống nước lạnh và bù điện giải
- Đến vị trí mát hơn hoặc làm da ướt và ngồi trước quạt



Sốc nhiệt

Các triệu chứng sốc nhiệt cần được cấp cứu chăm sóc y tế bao gồm

- bất tỉnh
- co giật hoặc động kinh
- khó thở
- lú lẫn hoặc nói đớ

Nạn nhân sốc nhiệt có thể trông như say rượu. Họ cần được giảm nhiệt mạnh ngay lập tức.

Điều trị:

- Gọi 9-1-1 ngay lập tức
- Cởi bỏ quần áo và dội nước lạnh lên người
- Nếu bạn có quạt, hãy đổ nước và đưa hướng quạt vào người họ
- Nếu bạn có thể ngâm họ vào nước đá trong khi vẫn đảm bảo khả năng thở của họ, hãy làm điều đó trong khi đưa họ đến bệnh viện

Nếu không được điều trị, các triệu chứng có thể trở nên tồi tệ hơn. Bệnh nhân sốc nhiệt có thể tử vong nếu không được điều trị kịp thời.



Các triệu chứng khác liên quan đến nhiệt bao gồm chuột rút, phát ban do nóng, khát và mệt mỏi nhẹ.
Điều trị: • Uống nước lạnh và chất điện giải • Đến nơi mát hơn hoặc làm da ướt và ngồi trước quạt

Chuyển thể từ Cục Thời tiết Quốc gia và Cơ quan Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ

Tôi sẽ theo dõi các dấu hiệu của bệnh do nhiệt bao gồm:

Nếu ai đó có dấu hiệu bệnh lý liên quan đến nhiệt, điều tối quan trọng là phải **hạ nhiệt trước trong khi chờ phương tiện di chuyển** nếu cần. Bạn có thể phun sương bằng khí mát và quạt, chườm đá lên cơ thể và di chuyển đến nơi mát hơn gần đó (nơi râm mát hoặc phòng có máy lạnh).

Uống nhiều nước

- Đừng đợi đến khi cảm thấy khát mà hãy uống nước trong suốt cả ngày.
- Cân nặng là chỉ dấu tốt nhất nhằm theo dõi tình trạng mất nước: hãy kiểm tra cân nặng hằng ngày khi trời nóng.
- Nếu nước tiểu có màu sẫm, có thể bạn cần uống nhiều nước hơn.
- Nếu bạn có vấn đề về tim mạch hoặc thận, hãy tham vấn với bác sĩ về lượng nước cần uống.

Sau đây là cách để xem màu nước tiểu để biết cơ thể bạn đủ nước hay chưa.

Biểu đồ màu nước tiểu nhằm đánh giá mức độ đủ nước



Uống đủ nước.
Tiếp tục duy trì uống cùng một lượng nước

Thiếu nước nhẹ
Uống một cốc nước

Mất nước
Uống 2-3 cốc nước

Tổn thương thận
Đến phòng cấp cứu ngay lập tức

Màu sắc trên biểu đồ này chỉ mang tính chất tham khảo và không thay thế lời khuyên của chuyên gia y tế.
Biểu đồ được điều chỉnh từ <http://healthdirect.gov.au>

Uống



Uống nước và bù điện giải.

Hạn chế



Giảm bớt sử dụng thức uống có đường hoặc chứa nhiều caffein.

Tránh



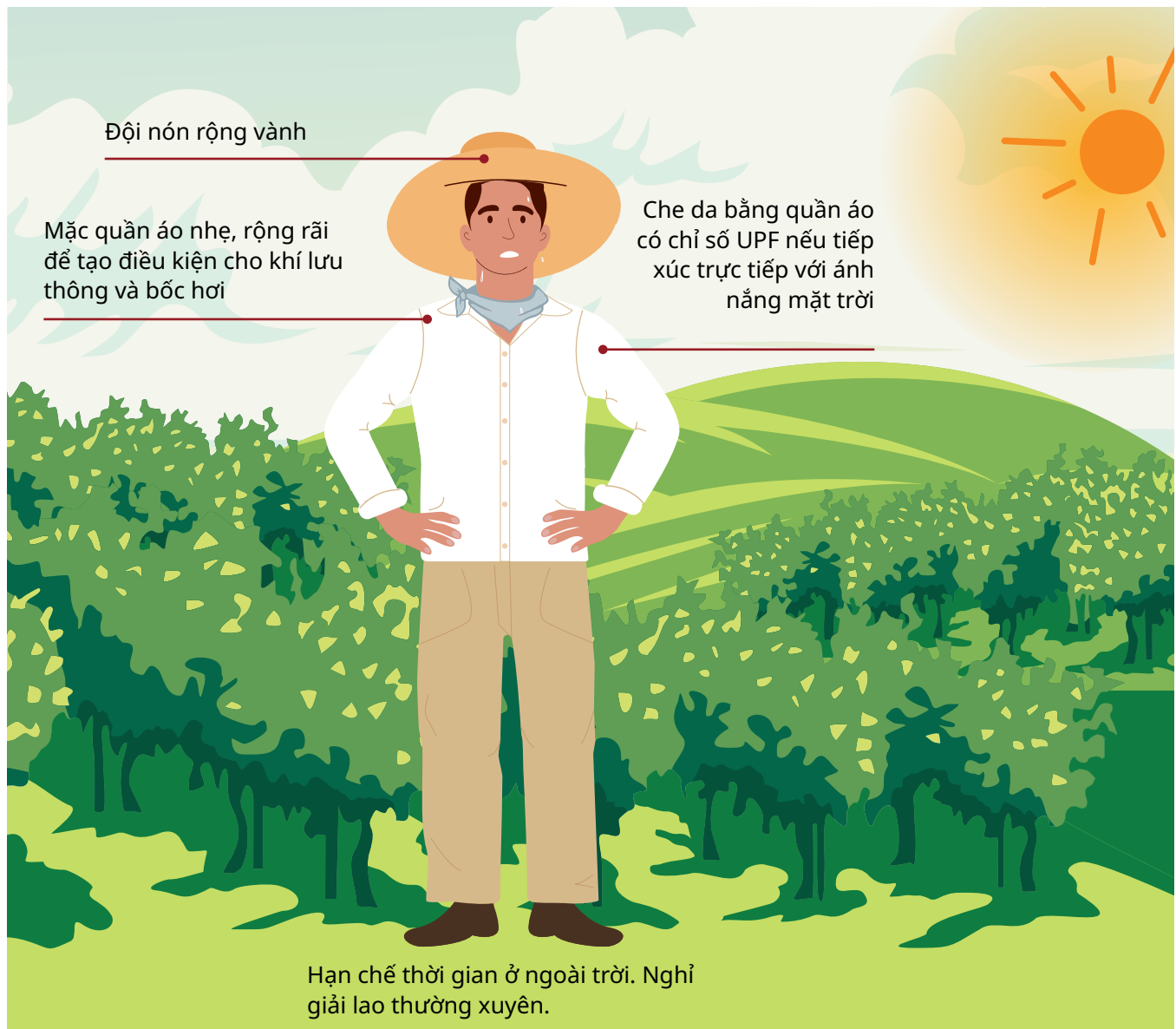
Tránh uống đồ uống có cồn vì có thể làm suy giảm khả năng đưa ra quyết định và tăng tình trạng mất nước.

Nếu bạn uống nhiều nước để giữ đủ nước, hãy nhớ thêm một ít muối vào thức ăn hoặc muối bù nước hoặc chất điện giải vào nước uống. Nếu bạn chỉ uống nước và không ăn hay bổ sung chất điện giải, bạn có thể gặp các vấn đề sức khỏe do mức điện giải thấp bất thường.

Các dấu hiệu mất nước hoặc rối loạn điện giải bao gồm buồn nôn, chóng mặt, đau đầu, chuột rút và yếu cơ.

Để giữ bản thân đủ nước, tôi sẽ uống:

Mặc quần áo rộng rãi, nhẹ, màu sáng cũng như đội mũ hoặc khăn trùm đầu



Để giữ mát, tôi sẽ mặc:

Làm việc ngoài trời khi trời mát vào buổi sáng hoặc tối nếu có thể

Nắng nóng nguy hiểm nhất là vào giữa ngày. Nếu bạn phải làm việc, đi lại hoặc tập thể dục ngoài trời, sáng sớm và buổi tối là lựa chọn an toàn.

Nếu bạn phải làm việc trong điều kiện nóng bức:

- Biết các dấu hiệu của bệnh liên quan đến nhiệt bao gồm buồn nôn, đau đầu, chuột rút, đổ mồ hôi nhiều, yếu mệt hoặc chóng mặt.
- Nghỉ ngơi thường xuyên ở nơi có bóng râm hoặc thoáng mát.
- Cần lưu ý rằng nguy cơ chấn thương khi làm việc dưới nhiệt độ cao sẽ cao hơn nên hãy hết sức cẩn thận khi làm việc trong điều kiện nhiệt độ cao.
- Uống nhiều nước - ít nhất một cốc (8 oz ~ 237mL) mỗi 20 phút khi đang làm việc ngoài trời.
- Thảo luận kế hoạch an toàn nhiệt với người khác.

Để đảm bảo an toàn khi làm việc, tôi sẽ:

Thực hiện các phương pháp hạ nhiệt

- Làm ướt cơ thể bằng nước mát như dùng bình xịt, tắm vòi hoặc tắm bồn.
- Bật quạt có thể giúp ích, nhưng nếu nhiệt độ trên 35 độ C hoặc 95 độ F, hãy làm ướt da bằng nước và cố gắng di chuyển đến nơi có máy lạnh.
- Nếu có thể, hãy mở cửa sổ khi trời đã mát hơn, vào sáng sớm hoặc tối muộn, để giúp làm mát bên trong nhà.
- Nếu được, hãy chuyển đến nơi có điều hòa trong nhà hoặc khu phố của bạn (xem Khuyến nghị 6).

Dùng thuốc theo chỉ định trừ khi bác sĩ yêu cầu khác

Nếu bạn có vấn đề về tim mạch, thận, sức khỏe tâm thần hoặc các bệnh lý khác, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe đã bảo tôi làm những điều sau khi trời nóng:

Hãy xem xét các yếu tố nguy cơ mà bạn có

Nếu bạn hoặc người thân thuộc bất kỳ nhóm nào sau đây, hãy xem thêm **Khuyến nghị dành cho người có tình trạng sức khỏe hoặc yếu tố nguy cơ cụ thể**.

- Trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ
- Dùng thuốc mãn tính
- Sa sút trí tuệ
- Đái tháo đường
- Bệnh tim mạch
- Bệnh thận
- Khả năng vận động hạn chế
- Bệnh phổi (như hen suyễn hoặc COPD)
- Bệnh lý tâm thần
- Bệnh đa xơ cứng
- Người lớn tuổi
- Người làm việc ngoài trời
- Phụ nữ mang thai và cho con bú
- Sử dụng chất kích thích

