

Giữ an toàn khi ngoài trời nóng

Khi ngoài trời bắt đầu nóng, quý vị cần phải thực hiện những biện pháp quan trọng để giữ an toàn cho bản thân, bạn bè và gia đình.

Tuyệt đối không để trẻ em, người khuyết tật hay thú cưng bên trong xe đang đậu dưới trời nóng.

Giữ mát

- Ở trong bóng râm, trong khu vực có điều hòa nếu có thể, hoặc ở nơi mát mẻ như tầng hầm.
- Mặc quần áo nhẹ, sáng màu, rộng rãi.
- Tắm nước mát.
- Dùng quạt nhưng không xem đó là cách duy nhất để giữ mát.

Giữ cơ thể luôn đủ nước

- Uống nhiều nước hơn bình thường, đặc biệt là khi quý vị đang tập thể dục hoặc vận động ngoài trời.
- Hãy chủ động, không đợi đến khi cảm thấy khát mới uống nước.
- Không uống thức uống có cồn và cà phê.

Cập nhật thông tin

- Theo dõi các bản tin thời tiết và tin tức ở địa phương.
- Đăng ký nhận thông báo thời tiết ở vtalert.gov.
- Theo dõi Sở Y Tế và tài khoản mạng xã hội “Vermont Emergency Management”.

Lắng nghe cơ thể

- Hoạt động nhẹ nhàng khi trời nóng.
- Giảm vận động, tập thể dục ngoài trời và chỉ thực hiện vào lúc trời mát trong ngày.
- Nhờ hỗ trợ khi quý vị thấy bị ốm.
- Ngừng làm việc nếu cảm thấy choáng váng hay yếu ớt.
- Cẩn thận hơn nếu quý vị có bệnh mạn tính.

Giữ liên lạc

- Hãy gọi cho người thân và hàng xóm để thăm hỏi họ, đặc biệt nếu họ là người cao tuổi hoặc có bệnh mạn tính. Nếu thăm trực tiếp, hãy nhớ đeo khẩu trang hoặc một miếng vải che mặt, giữ khoảng cách 2 mét và rửa tay trước và sau khi thăm.
- Đảm bảo họ uống đủ nước và giữ mát.
- Nhắc nhở họ cẩn thận trong thời tiết nóng.

Làm mát nhà ở

- Kéo màn xuống để che bớt ánh nắng.
- Ban ngày, đóng cửa sổ khi ngoài trời nóng hơn trong nhà.

- Ban đêm, mở cửa sổ khi ngoài trời mát hơn trong nhà.
- Dùng quạt hút vào không khí mát ở ngoài trời và đẩy không khí nóng trong nhà ra.
- Hạn chế dùng bếp, lò và các đồ gia dụng khác sinh nhiệt.

Biết rõ các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh về nhiệt

Kiệt sức vì nhiệt

Dấu hiệu và triệu chứng

- Choáng váng, chóng mặt
- Đổ mồ hôi dừ dội
- Da mát, tái xanh, ẩm ướt
- Buồn nôn hoặc ói mửa
- Mạch nhanh, yếu
- Vọp bẻ cơ

Những gì cần làm:

- Uống nước.
- Vào khu vực có bóng râm, chỗ mát có điều hòa, tắm nước mát, chườm đá để làm mát cơ thể.
- Gọi 9-1-1 nếu các triệu chứng này nặng thêm hoặc vẫn tiếp diễn sau khi quý vị uống nước hoặc cố làm mát người.

Sốc nhiệt

Dấu hiệu và triệu chứng

- Đau đầu nặng
- Không chảy mồ hôi
- Nhiệt độ trên 103°F (39,4°C)
- Da khô, nóng, đỏ
- Buồn nôn hoặc ói mửa
- Mạch nhanh, yếu
- Có thể bất tỉnh hoặc có dấu hiệu nhầm lẫn

Những gì cần làm:

- Hãy gọi 9-1-1.
- Hành động ngay lập tức để làm mát người cho đến khi cấp cứu đến.

Stay Safe When It's Hot Outside

When it starts to get hot outside, there are important steps you can take to keep yourself and your friends and family safe.

Never leave children, people with disabilities, or pets inside a parked vehicle when it's hot.

Stay Cool

- Stay in the shade, in air-conditioning if you can, or in cool places such as basements.
- Wear lightweight, light-colored, loose-fitting clothing.
- Take cool showers.
- Use fans, but don't rely on them as the only way to stay cool.

Stay Hydrated

- Drink more water than usual, especially if you are exercising or being active outdoors.
- Be proactive, don't wait until you are thirsty to drink water.
- Don't drink alcoholic and caffeinated beverages.

Stay Informed

- Follow local weather and news reports.
- Sign up to for weather alerts at vtalert.gov.
- Check Health Department and Vermont Emergency Management social media.

Listen to Your Body

- Take it easy when it's hot.
- Reduce outdoor work and exercise and limit it to the cooler parts of the day.
- Ask for help if you feel sick.
- Stop what you are doing if you feel faint or weak.
- Be more cautious if you have a chronic health condition.

Don't Be a Stranger

- Call your loved ones and neighbors to check on them, especially if they are older or have chronic health conditions. If going in person, wear a cloth face mask or covering, keep a 6-foot distance, and wash your hands before and after your visit.
- Make sure they are drinking enough water and staying cool.
- Remind them to take heat seriously.

Cool Your Home

- Draw shades to keep out the sun.
- Close windows during the day when it's hotter outside than inside.
- Open windows at night when it's cooler outside than inside.
- Use fans to blow in cooler outside air or vent out warmer inside air.

- Limit use of the stove, oven and other heat-generating appliances.

Know the Signs and Symptoms of Heat Illness

Heat Exhaustion

Signs and Symptoms

- Faint or dizzy
- Excessive sweating
- Cool, pale, clammy skin
- Nausea or vomiting
- Rapid, weak pulse
- Muscle cramps

What to do:

- Drink water.
- Try to cool down by getting to a shaded area, getting to a cooler, air-conditioned place, taking a cool shower, or using a cold compress.
- Call 9-1-1 if these symptoms worsen or continue after drinking water and trying to cool down.

Heat Stroke

Signs and Symptoms

- Throbbing headache
- No sweating
- Temperature above 103°F
- Red, hot, dry skin
- Nausea or vomiting
- Rapid, weak pulse
- May lose consciousness or signs of confusion

What to do:

- Call 9-1-1.
- Take immediate action to cool the person down until help arrives.